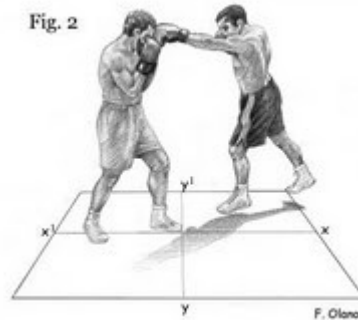


09/01/11

O JAB. GOLPE MESTRE DO BOXE

Desculpem os erros de português. Ainda não dominamos o idioma 100%



Um golpe que todos conhecem mão esquerda para os destros e mão direita para os canhotos. Dois lutadores se enfrentam e um deles (vamos chamar de Juan) domina com o jab, enquanto o outro (Peter) não consegue fazer o mesmo, ainda que tenta uma e outra vez com seu jab. Por quê? Que acontece com seu jab que sempre chega atrasado, o é bloqueado, e ainda por cima recebe o do oponente.

São três elementos que fundamentam a técnica do jab.

1. Velocidade
2. Distancia
3. Posicionamento

Velocidade: O movimento ao lançar um jab, desde que sai, ate que impacta, para lutadores como Ray Sugar Leonard, Ali ou Mayweather toma apenas 0.150 milésimas de segundo. E quando você tem um

jab rápido, distancia e posicionamento são secundários. Se você não tem essa velocidade toda, então vai ter que investir em distancia.

Distancia: A chave maestra que abre todas as portas. Tem lutadores limitados que tem chegado a dominar a distancia, e como consequência foram grandes lutadores como o mexicano, Humberto González, quem foi campeão mundial por seis anos e mais de 14 defesas de seu titulo. Ele passava horas na academia treinando no "teto solo" ate conseguir a quase perfeição, e isso fez a diferenca na sua carreira. A distancia no boxe consiste em entrar na área de impacto de teu rival, golpear y esquivar os contra golpes, porem fazer isso durante toda uma luta é dominar a distancia. Você é quem comanda o espaço físico entre os dois.

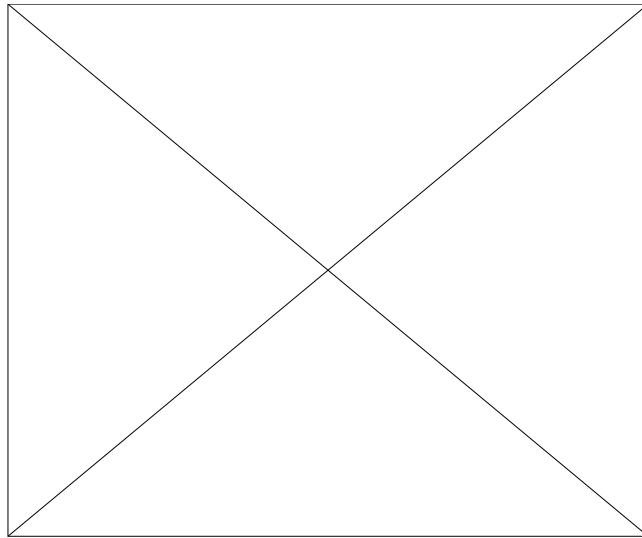
A sua distancia se mede pelo comprimento de seu braço mais o tamanho do passo. $B+P=D$. O calculo completo toma em conta também a envergadura do seu oponente, assim como a sua mobilidade. Então, com essa informação vamos fazer marcas no ringue e ir dominando essa distancia desde diferentes ângulos, posicionamentos e sobretudo simulando os possíveis contra ataques. Isso vale para todos os golpes. O ["teto solo"](#) é um aliado excelente.

Posicionamento: Aqui vamos procurar um lugar dentro da nossa distancia onde iremos lançar nossos golpes. Exemplo: envio meu jab com meu corpo girando na minha esquerda e conectando na direita dele, o lanço pelo médio, ou dou um passo lateral à direita e atinjo a esquerda dele. Isso é posicionamento, a escolha certa do lugar onde vou começar minha ofensiva.

Então, respondendo ao primeiro paragrafo o lutador, Peter, tal vez seja menos rápido que Juan. Ou tem a mesma velocidade porem Juan domina a distancia melhor. Ou os dois tem a mesma velocidade e domínio da distancia, mais o posicionamento de Juan é melhor. Com certeza que o problema esta em uma, o mais, desses três elementos técnicos. Por isso que devemos trabalhar na academia ate dominar e depois praticar sempre.

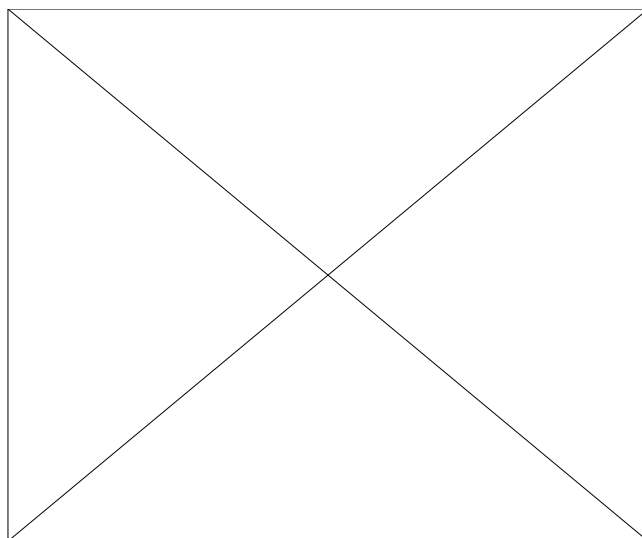
O básico, com uma importância fundamental.

No primeiro vídeo vamos ver uma técnica de jab que deve ser seguida sem protestar. E a base da base. Por incrível que pareça perto do 60% dos lutadores profissionais não foram instruídos no começo da suas carreiras, e quando chegam a certo nível, esses erros de base impedem dar continuidade a seus planos. Vejam e depois comentamos.



Acreditem, não tem controvérsia aí. O aprende assim ou alguém um dia vai te ensinar da pior maneira dentro do ringue. Sempre á alguém que diz "Sim pero eu vi fulano fazer com o passo, eu sei que da para fazer etc., etc." O nosso parceiro Jesse Rodriguez sempre responde a isso da seguinte maneira "então faça da maneira que você ache, porem faça fora da minha academia" Lembre que na vida primeiro a gente engatinhou, depois caminhou para com essa base poder correr depois. Então procure sua distancia e lance o jab com á força do ombro e o corpo, com essa técnica, em caso de no conectar, você não vai ficar pendurado e dificilmente receberá um contragolpe. Depois, e só depois mesmo, a gente fala do passo.

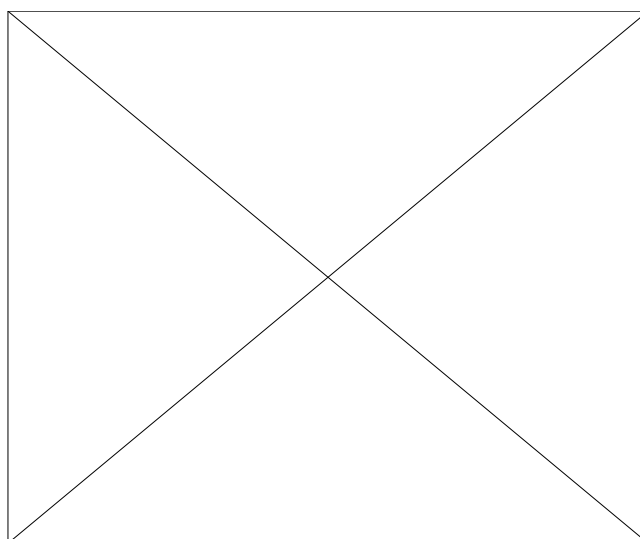
Este vídeo mostra claramente como vamos avançar ou retroceder com passos curtos ou longos, e já na distancia vamos lançar nosso jab sem mover o pé junto com o braço.



O JAB AO CORPO



Aqui sim podemos utilizar o passo longo. O corpo fica de lado, e o nosso pé fica entre os dois do oponente com nosso tronco flexionado para frente, evitando qualquer imprevisto. Bem importante não passar todo o apoio à perna da frente para poder fazer o rebote defensivo atrás. Vejam o vídeo e depois comentamos:



Esse jab incomoda demais ao seu rival pois tende a dificultar o planejamento dele, além de fazer dano físico quando dirigido às pontas das costelas. Porém muito cuidado! Não ache que é fácil. Os treinos especializados neste jab são intensos. O domínio de transferir,

só parte do peso do corpo, para a perna dianteira leva muita repetição e um trabalho de musculação específico. Evitando que a perna dianteira fique sobre carregada e não podamos sair rápido da posição.

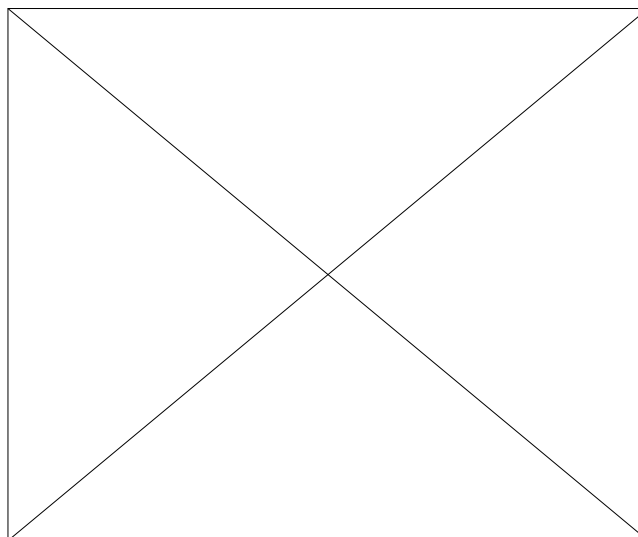
Se alguém está pensando que o nosso oponente pode se acostumar com nossas entradas, repetidas em cada round, e pode preparar um contra ataque eficiente, a resposta é: sim, ele pode. Porém tem um antídoto contra isso bem simples. De vez em vez vamos ameaçar com esse jab em baixo e em vez disso lançamos a direita arriba. Isso faz com que ele não fique acomodado e saiba que se se adianta ao jab pode receber uma direita, que geralmente, termina em nocaute. Também trabalharemos com o doble jab. Ameaçamos ao corpo e a metade do movimento conectamos arriba sem levantar muito nosso tronco.

O jab ao corpo é uma especialidade que está desaparecendo do boxe moderno, e à razão é a dificuldade de domina-la pois, como dito acima, leva muito tempo dominar o exercício completo. Uma pena pois é uma arma e tanto.

O JAB CONTRA UM RIVAL MAS ALTO



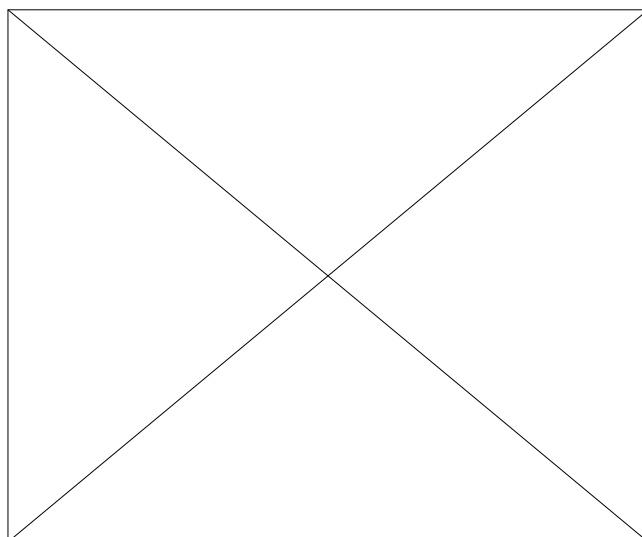
Tal vez o mais difícil de todos os jab. Só tem duas variações certas. Com o rival vindo para frente, ou indo para trás. Em ambos os casos com uma contagem certa dos passos, e meios passos. Nunca com o oponente parado na sua frente. Vamos com um curto vídeo e voltamos depois.



Por que esperar a que o rival de o passo a frente ou atrás para lançar nosso jab? Como nos somos mais baixos a única forma de alcançar a cabeça do oponente é dando aquele "passo perigoso" e ainda até um pequeno pulo. E ai seríamos contra golpeados com relativa facilidade. Porem se esperamos o tempo certo em que ele troca os apoios, então teremos a dupla vantagem de ritmo e posição. Bem importante é terminar o movimento por baixo da guarda do rival, pois estaríamos em controle da posição e com excelentes opções de saída. A medida certa do passo vai depender da distancia que nos separa do oponente e de quão longo é seu passo, se o passo dele é meio ou completo, e sobre tudo a posição do tronco. Seu treinador vai ter esses dados antes de começar seus treinos. Em caso de que não saiba, então vai ter que descobrir nos primeiros round.

CONCLUSÃO

Existem outras variantes de jab, e junto, infinitas combinações que podem ser utilizadas depois do jab. Porem só tratamos dos três mas importantes e mas usados. Se você tem velocidade, tem meio caminho andado. Se não tem, então vai precisar se especializar e treinar muito. A tática no boxe faz à diferença, e um plano tático detrás de um bom jab pode fazer de um grande favorito um simples medíocre, como aconteceu com Naseem Hamed na sua luta com Marcos A Barrera. Deixo uma pequena seleção de jab usados por Barrera nessa luta para que apreciem a tática montada pelo mestre, Rudy Pérez, então técnico de Barrera. Ah, Hamed era favorito por 7 a 1.



Por isso o lutador que domine um bom Jab tem meio caminho andado.

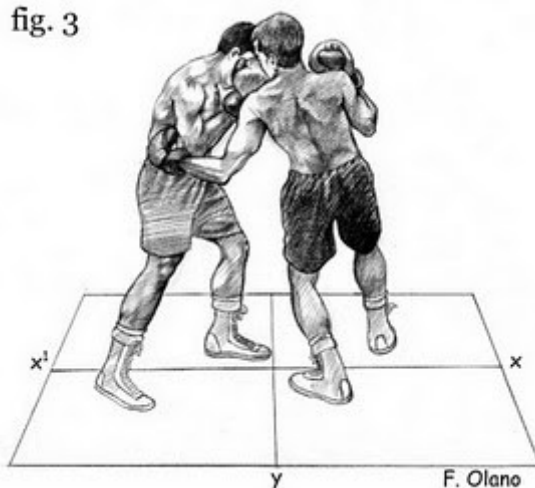
HOOK AO FÍGADO. OU, GANCHO AO CORPO

Como treinador nos preocupa muito que nosso lutador enfrente um oponente que tire o gancho ao fígado. E muito difícil lutar cuidando do fígado. De aí a importância de aprender este golpe e todas suas variantes, que são muitas. Hoje realmente são muito poucos os lutadores...

que dominam este golpe. Talvez seja a dificuldade de aprender a mecânica completa que envolve este golpe e também o medo a ficar exposto na defesa. Seja qualquer das duas razões, estão erradas, pois se bem ensinado não tem risco nenhum.

Quero que olhem a figura 3 abaixo.

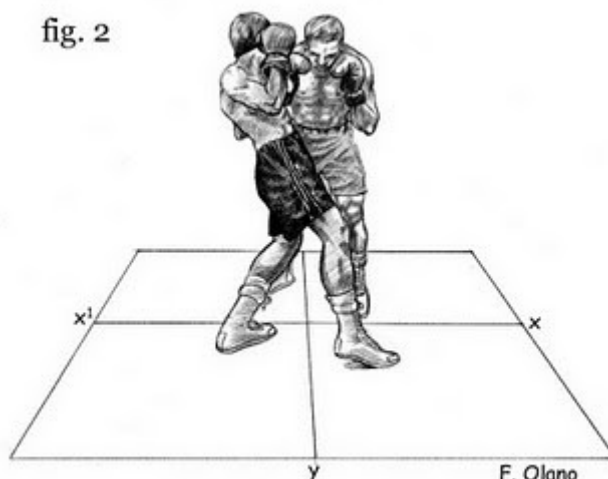
fig. 3



O artista, Fernando Olano Mejias, fez uma obra de arte neste desenho. Quando vimos ficamos impressionados com a precisão que ele conseguiu dar. Se ao conectar o gancho no fígado o lutador não ficar nessa posição, então o golpe não foi bem executado.

Vejam desde atrás:

fig. 2



Observem que o tronco fica caído na sua esquerda, como procurando olhar detrás do cotovelo. A sua direita esta defendendo seu queixo, e sua luva esquerda entrando no lugar certinho. Não tem golpe nesse lugar que possa ser assimilado, pode ate levantar e continuar porem estará ferido de morte.

Como se treina?

Primeiro o treinador tem que conhecer muito bem a execução do golpe. Geralmente ele se prepara depois de uma direita no meio da guarda do rival, e no mesmo momento que lançamos à direita adiantamos o nosso pé esquerdo e fazemos o movimento de cair na nossa esquerda e, aproveitando-nos que ele tem a guarda alta por defender nossa direita, procuramos a zona do fígado por trás do cotovelo e deferimos o golpe com uma rotação da cintura com a maior força possível.

No saco de pancadas faremos uma X no costado esquerdo (figura 3) e praticaremos o movimento repetidas vezes ate conseguir cair de forma automática e conseguir atingir essa zona com força.



Click to enlarge

Tática com o Hook

Tem muitas estratégias com este golpe. Vamos mencionar algumas das mais efetivas. Primeiro lembrem de que ao golpear ao rival com nosso hook no fígado ele vai se proteger desse golpe, pois ele pode até resistir um que não foi bem lançado porém outro pode ser seu final. Nesse caso eles tendem a ficar mais agachados e colocam o cotovelo como escudo bloqueador. Se você sabe que ele está ferido, não tenha pressa em terminar.

Faça um double gancho de esquerda, donde o primeiro vai no cotovelo que está bloqueando o fígado e rapidamente lance outro curto na cabeça. No primeiro não bote muita força para poder sacar rápido o segundo. Faça isso várias vezes e quando você ache que ele está esperando o segundo gancho na cabeça, simplesmente

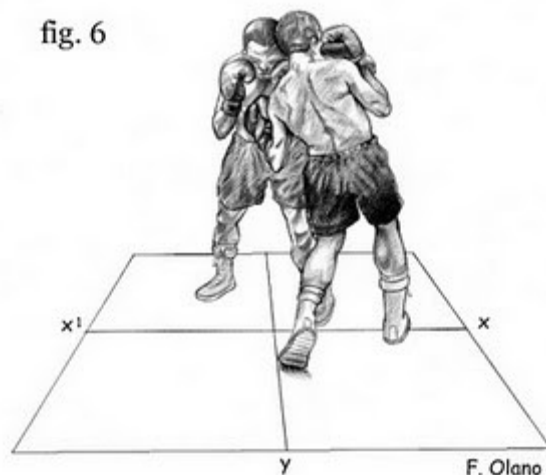
bote o segundo no fígado também. Vai pegar ele em cheio. Lembre que você acostumou ele ao gancho de esquerda na cabeça depois do primeiro gancho no fígado, então ele mecanicamente após seu primeiro gancho abaixo vai levantar o cotovelo para se cobrir a cabeça, e aí você repete no fígado. Acredite ele vai cair rapidinho.

Cabe ao treinador criar combinações variadas para dotar a seu lutador de recursos para ser um vencedor. O gancho ao fígado sem duvidas vai ser um aliado e tanto na sua carreira.

Variação de zonas.

Podemos usar o mesmo hook ao estomago em vez do fígado. Neste caso teremos duas variantes para confundir ao nosso rival e evitar que se acomode na defesa ao fígado. Olhem a figura 6.

fig. 6



Neste caso vamos lançar nossa direita e no mesmo momento sacamos nosso pé direito por fora e lançamos o hook no plexo, no mesmo meio.

E muito importante olhar a posição dos pés e sobre tudo a nossa posição no momento do golpe. No golpe ao fígado estamos na direita do rival, e no golpe ao plexo estamos na esquerda dele. Essas posições tem de ser respeitadas nos treinos para evitar errar na luta e ser conectados de contra.

Infelizmente não teremos vídeo para este artigo, pois estamos num lugar bem longe da cidade num campo de treino na Califórnia e só temos um laptop com internet muito ruim. Porem assim que voltamos a nossos escritórios faremos o vídeo.

Obrigado e deixem seus comentários.

09/09/11

BOXE. O DIREITO DE DIREITA

Aqui temos um golpe clássico que é geralmente negligenciado. Pode até ser fácil sua execução porém tem alguns fundamentos que fazem a diferença entre quem os conhece e quem não os conhece.

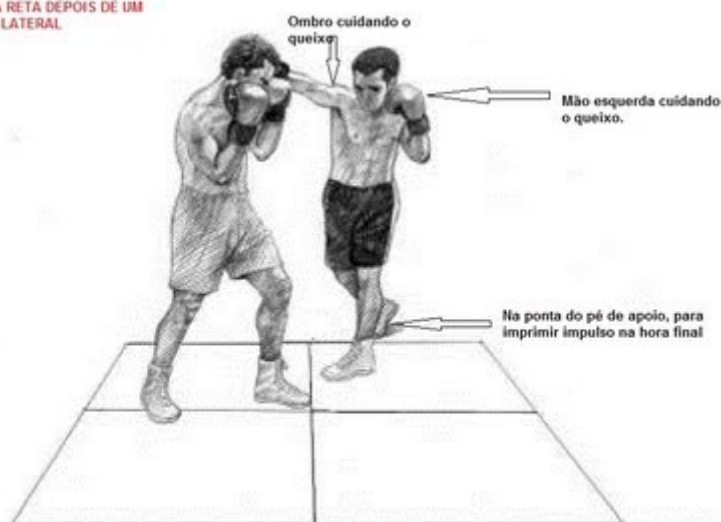
O primeiro, a saber, é... que o golpe de direita tem de ser lançado de forma a que o ombro fique encostado o mais possível ao nosso queixo. A mão esquerda cobrindo o queixo por aquele lado, e o movimento certinho de pé, quadril e braço.



É claro que o ombro pegado ao nosso queixo tem como objetivo principal evitar um contragolpe em caso que o rival consiga esquivar-se. A figura acima descreve o processo.

Se vamos a utilizar a direita depois de uma esquiva com passo lateral a nossa direita, os princípios são os mesmos. Ver na figura seguinte.

DIREITA RETA DEPOIS DE UM PASSO LATERAL



Um ultimo recurso aplicado a este golpe para efetivar a potencia é a rotação da mão no ultimo instante (efeito igual à bala de fuzil) ficando a mão, ou luva, com o dedo para baixo.



Essa rotação é da velha escola do boxe. Na foto acima vemos o Wladimir Klitschko, se utilizando dessa técnica. Isso aconteceu depois que, Emanuel Steward, passou a treinar ele. Vejam que o irmão Vitaly, não aplica essa técnica.

Lembramos que esse golpe e tudo que postamos no blog, estaremos passando a vocês em breve com mais exatidão em nossos próprios vídeos.

09/09/11

BOXE. O DIREITO DE DIREITA

Aqui temos um golpe clássico que é geralmente negligenciado. Pode até ser fácil sua execução porém tem alguns fundamentos que fazem a diferença entre quem os conhece e quem não os conhece.

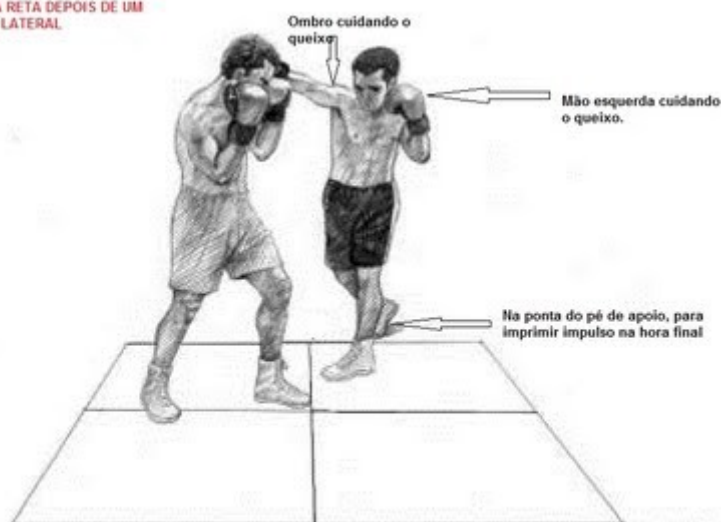
O primeiro, a saber, é... que o golpe de direita tem de ser lançado de forma a que o ombro fique encostado o mais possível ao nosso queixo. A mão esquerda cobrindo o queixo por aquele lado, e o movimento certinho de pé, quadril e braço.



É claro que o ombro pegado ao nosso queixo tem como objetivo principal evitar um contragolpe em caso que o rival consiga esquivar-se. A figura acima descreve o processo.

Se vamos a utilizar a direita depois de uma esquiva com passo lateral a nossa direita, os princípios são os mesmos. Ver na figura seguinte.

DIREITA RETA DEPOIS DE UM PASSO LATERAL



Um ultimo recurso aplicado a este golpe para efetivar a potencia é a rotação da mão no ultimo instante (efeito igual à bala de fuzil) ficando a mão, ou luva, com o dedo para baixo.



Essa rotação é da velha escola do boxe. Na foto acima vemos o Wladimir Klitschko, se utilizando dessa técnica. Isso aconteceu depois que, Emanuel Steward, passou a treinar ele. Vejam que o irmão Vitaly, não aplica essa técnica.

Lembramos que esse golpe e tudo que postamos no blog, estaremos passando a vocês em breve com mais exatidão em nossos próprios vídeos.

CRUZADO DE ESQUERDA. UM GOLPE PARA TER NO REPERTÓRIO

Tal vez o golpe mais estratégico do boxe. Oscar De La Hoya o define, em sua recente autobiografia "American Dream", como a sua arma para emergências.

Um golpe curto, com apoios firmes e uma violenta rotação do corpo.

Se utilizam vários ângulos e posiciones o que resulta em uma eterna discussão sobre qual seria a forma correta. Vamos explicar neste artigo a forma "ideal" de lançar o cruzado de esquerda.

Este golpe esta considerado dentro da categoria contra-golpe. Pode e é usado como golpe de ataque por parte de lutadores rápidos.

ÂNGULOS

45 Grau.



Figura 1

90 Grau



Figura2

Com 45 grau de ângulo (figura1) se encurta o braço e se impacta na mesma zona. Este leva mais poder e geralmente derriba quando atinge o queixo.

Com 90 grau de ângulo (figura 2) o braço fica mas esticado, parecendo um jab, porem leva

mas força (que o jab) e a zona de impacto é o lateral do queixo.

Se usam na meia distancia como contra-golpe, o ângulo você vai decidir dependendo da distancia.

Exemplo: Seu oponente lança um golpe, você esquiva levando o tronco para atras e responde com o cruzado. Veja a sequencia nas figura 3 4 e 5.



Figura 3. Ricky hatton ataca Mayweather, que prepara seu cruzado



Figura 4. Mayweather, leva o tronco atras e contra-ataca com seu cruzado



Figura 5. Mayweather, termina seu cruzado com um giro a sua esquerda.

O mais importante nesta sequencia foi a **preparação previa** que Mayweather faz do golpe, movimento do tronco atrás. Observe com cuidado a, figura 3, e vejam que no momento em que Mayweather inicia o movimento do braço esquerdo o tronco ainda esta na frente (veja a línea amarela), dando a falsa impressão que ele esta na distancia certa para ser golpeado. Com tudo, assim que Hatton se lança para frente, Mayweather leva o tronco atras e deixa o Hatton "pendurado" e conecta seu cruzado de esquerda. Ver figura 3 e 4.

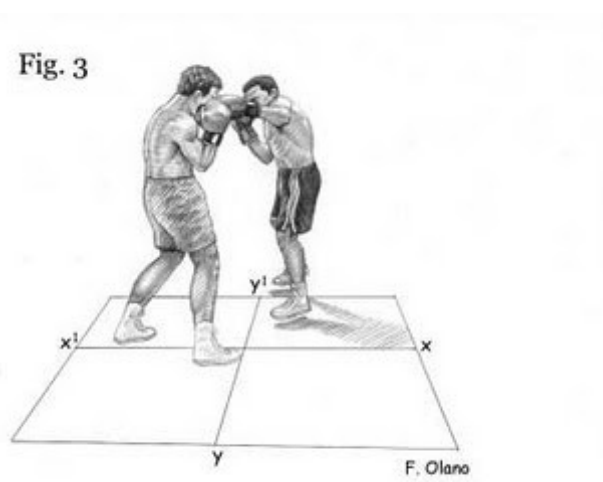
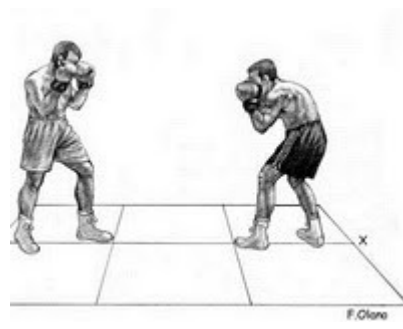
O mais importante neste golpe é a sua **preparação previa**. Qualquer um pode tirar um cruzado de esquerda. Você pode discutir se o braço vai um pouquinho mais alto, ou se o cotovelo precisa estar na altura do ombro, se o punho vai com o polegar para cima ou para adentro etc. Do jeito que cada um se sinta confortável e ache que tem mais força no golpe, assim vai lançar o cruzado e esse vai ser a forma **ideal**. Porem... o que sim tem que fazer **sempre, sempre e por sempre** é um movimento prévio antes de soltar seu cruzado de esquerda. Se não faz isso, mais tarde ou mais cedo você será nocauteado, vou lhe mostrar o quanto pode ser perigoso lançar o cruzado de esquerda sim um movimento prévio. Olhe a figura 6 a seguir.



Figura 6

Vejam como fica a defesa no momento de iniciar o cruzado, aberta totalmente. Para diminuir o risco dessa posição aberta é que Mayweather antes de lançar o cruzado faz o movimento atras. Neste caso Mayweather usou o cruzado num contra-ataque.

Se você é quem ataca e acha que o cruzado vai ser bom nesse ataque, então você pode iniciar com o cruzado mas lembre que **sempre** e por **sempre** fará o movimento prévio, vejamos: Vou dar um passo curto e ficar perto do meu oponente para pegar meu cruzado de esquerda, já imaginou o que passaria se você dá esse passo e fica perto do rival com a guarda aberta igual a figura 6? Não quera nem saber. Então a maneira mais segura de dar o passo e ficar perto para conectar nosso cruzado é se abaixando junto com o passo e subir já com o cruzado. Olha a sequencia nas figuras 7,8 e 9.



Nessa sequencia o lutador planejou a sua entrada em curto com seu cruzado de esquerda limitando o risco. Deu um passo a frente baixando o tronco e subindo rápido com o cruzado pela frente.

No vídeo ao final do artigo vão ver muitos exemplos em câmera lenta de cruzados de todos os ângulos e para todos os gostos. Especialmente a **movimentação previada** Joe Frazier contra Mohamed Alí , simplesmente genial. Este é um dos golpes mas estratégicos do boxe porem seu treino é muitas vezes descuidado.

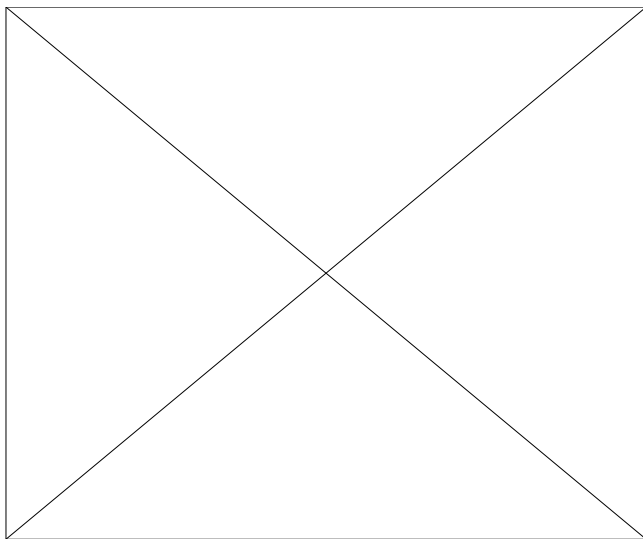
COMO TREINAR O CRUZADO DE ESQUERDA?

Com muitas e muitas repetições, na manopla para treinar a técnica correta, á postura e a movimentação prévia. Quando o treinador, ou o mesmo lutador, creiam que estão golpeando e fazendo os os movimentos prévios de defesa corretamente, ai então passarão a treinar o cruzado no saco de pancada para ganhar força. A mão direita tem que ficar defendendo

ou queixo na hora do cruzado. Uma forma de treinar é botando um cartão de visita entre o queixo e a luva, e não deixar cair enquanto golpeamos a manopla ou o saco com o nosso cruzado de esquerda. Se não cuidar do queixo pode tomar outro cruzado vindo do oponente. Treinar o cruzado com peso na sombra é uma boa ideia. Pode fazer com pouco peso e muitas repetições e com mais peso e menos repetições.

Treinem o cruzado de esquerda com muito carinho e vão ter um golpe que fará a diferença na sua carreira.

Vejam um curto video com alguns cruzados de esquerdas marcantes.



UPPERCUT. O GOLPE DISQUE EMERGENCIA



Aqui esta um golpe muito mal entendido e considerado de alto risco por quem o executa. Quantos lutadores rechaçam este golpe por ser muito complicado? Muitos.

Porem o upper (se diz áper) é um golpe salvador. Difícil achar outro golpe que possa vir em ajuda de um lutador que está a ponto de perder uma luta.

O seu rival esta perto de você batendo na curta distancia e você esta perdido com tantos golpes, no upper vai ter um aliado... e tanto. É só fazer o movimento certo (veja no vídeo abaixo do post) e desde sua guarda lançar com força este golpe. Acredite, mesmo que não impactar seu oponente, este vai se preocupar e vai tomar cuidado em querer bater na curta...

COMO SE TREINA

Primeiro ver o vídeo e fazer muitas repetições na sombra, depois na manopla e por ultimo no saco especifico para treinar o upper, ver foto 2.



Se não tiver um saco destes na academia, não se preocupe, dá para improvisar com um pneu de tamanho meio, vejam na foto 3



É só colocar o pneu no saco e treinar muito. Porém muito importante acreditar em que nos podemos ter este golpe como um recurso a mais.

Vejam o pequeno vídeo que editamos e bons treinos.

UM GOLPE MORTAL

Vamos mostrar um golpe que quando bem lançado se converte em uma arma para nocaute. Pode ser chamado de swing, voador de direita ou simplesmente mal chamado de "mata cobra". Mal chamado, pois o mata cobra é a forma errada de se lançar o golpe.

Não é um golpe bonito, nem tem a plasticidade, nem é arte de um Jab. Porém o lutador que dominar esse golpe tem uma arma que pode finalizar a luta na hora.

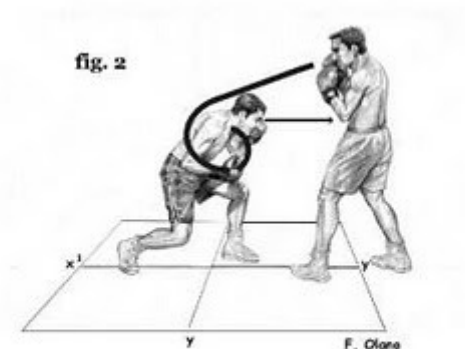
O lutador que fez famoso este golpe foi Rocky Marciano na década dos 40 e 50 do século passado. Marciano não era um lutador alto e a sua direita reta não era muito efetiva frente a lutadores de maior estatura. Então seu treinador mostrou a ele este golpe e preparou um saco grande em forma de péra para que pudesse treinar dito golpe.

O excelente treinador texano Jesus Rodriguez, chama de "o direito fantasma de Rocky Marciano" Nos o chamamos simplesmente de "volador de direita".

VOLADO DE DIREITA

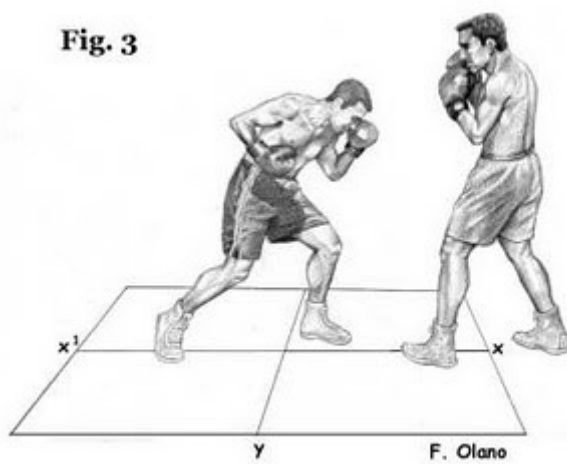
Vejam o desenho e depois comentamos.

Passo 1



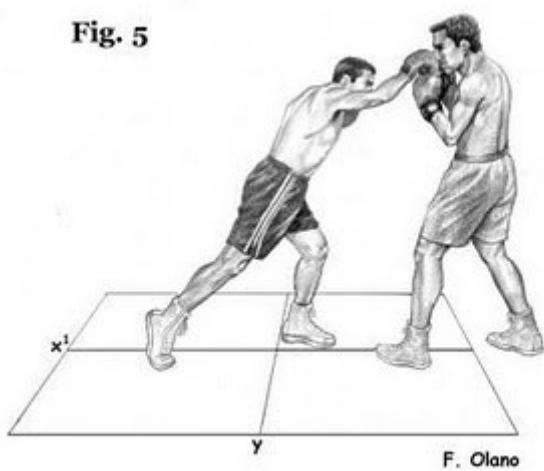
Passo 2

Fig. 3



Passo 3

Fig. 5



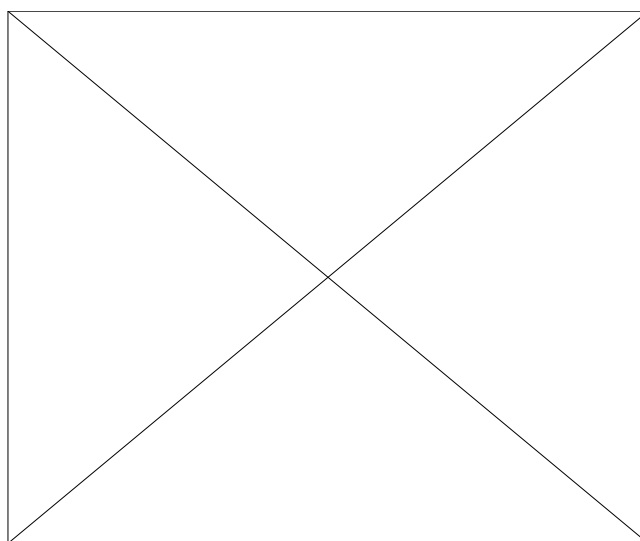
O êxito neste golpe consiste em baixar o corpo como no passo 1.

Olhando o abdome do oponente e subir ao mesmo tempo em que sacamos o braço em um movimento circular para cima buscando a cabeça do rival como no desenho 2 e 3.

A maior dificuldade desse golpe é o tempo e a distancia. Por isso que devemos treinar muito a aproximação e o tamanho do passo para não ficar pendurados. A recomendação é lançar com o rival perto das cordas e nos cantos, impedindo que dê um passo atrás.

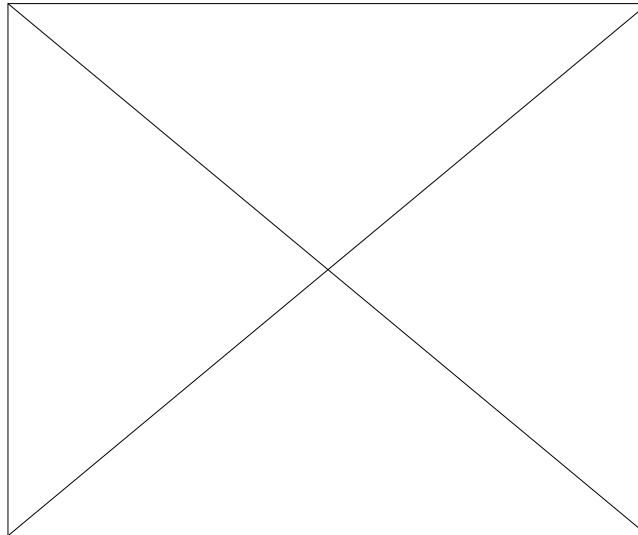
Recentemente, Shane Mosley, criou uma variação desse golpe, em que simplifica o movimento caindo um pouco a sua esquerda e lançando o golpe rapidamente sem ter que se agachar. Isso porque Mosley é muito rápido e pode simplificar sem perder a surpresa do golpe. Mayweather foi surpreendido e as pernas dublaram.

Vejamos o Marciano lançando sua direita fantasma.



Sempre o mesmo procedimento, o pé bem enfiado na frente e a rotação do ombro seguido do golpe em ângulo descendente com total força.

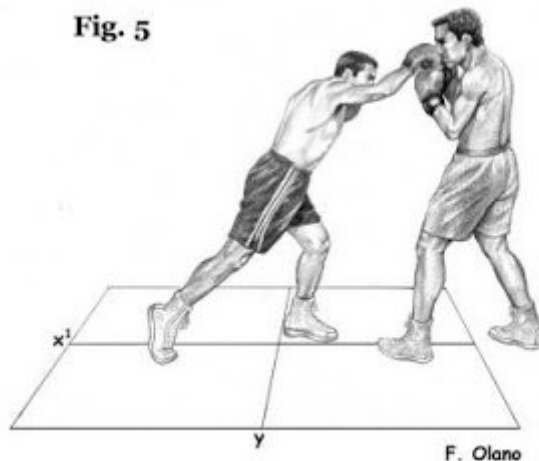
Aqui um nocaute com este golpe mortal de Rafael Marques.



Um bom lutador tem que ter muitos recursos para se impor numa longa luta. Acrescentar a seu repertorio este excelente golpe pode mudar o rumo da sua carreira para melhor.

DUVIDAS SOBRE O VOLADO DE DIREITA NA LONGA DISTANCIA

Fig. 5



Pessoal, é simples, não tem outras opções. Tem de fazer com que o golpe chegue limpo e terminar a execução do mesmo, sem risco de levar um contra golpe. Para isso temos que colocar o pé da frente adiantado e para fora. Assim ganhamos distancia e saímos da área de contra ataque do rival. Ao mesmo tempo ao baixar o tronco ganhamos apalancamento e o golpe ganha força extra .

Claro que para aplicar este golpe com segurança temos de treinar muito mesmo pois é um movimento com varias etapas . Então não basta aprender à mecânica, tem de perfeição nas repetições durante os treinos uma e outra vez.

O vídeo a seguir mostra passo a passo a execução do golpe. E para aqueles que reclamam que nunca posto vídeos de MMA, hoje demonstro que não temos preconceito com esse esporte. Para nos luta é luta. Seja JJ, Muay Thai , karaté, boxe, kick boxe, judô etc. Não tem essa com nos da ringuemaster.

GOLPES AO CORPO. FUNDAMENTAL

Aqui temos um tema de fundamental importância que esta sendo recuperado aos poucos. Boxe profissional sem um planejamento sobre a ofensiva ao corpo do rival é um atropelo ao bom senso.

Como que se pode treinar um lutador sem mostrar as vantagens de bater no corpo do rival? Vamos ver algumas das vantagens.

- Variedade. Se nos temos 12 round e não queremos ser repetitivos temos que golpear acima e embaixo.
- Estratégia. Golpeando embaixo você impede que seu rival se acomode a sua estratégia original pois vai ter que se preocupar com a defesa ao fígado e essa preocupação já tira seu foco.
- Vitória. Todos sabemos que um hook bem colocado pode acabar uma luta por ko a qualquer momento. Trindade só conseguiu nocautear Mayorga com trabalho ao corpo.

TREINOS

Ainda nos primeiros treinos já começamos a incluir golpes ao corpo dentro das combinações. Primeiro mostramos os golpes retos, jabs e diretos no abdômen. Isto é obrigatório se queremos um boxeador completo.

Vamos trabalhar primeiro na teoria explicando a importância dos golpes retos ao corpo, da distância certa e da colocação dos pés.

Depois vamos levar essa teoria para a prática através do trabalho de sombra. Muitas repetições até o treinador ficar convencido de que o lutador pegou o jeito certo na execução dos golpes e as posturas.

Seguidamente a execução vai para o saco de pancada, depois para as manoplas e por último para treino com sparring. Nessa sequência é que se aperfeiçoa a mecânica dos golpes no boxe.

Depois vem os golpes em hook ao fígado e os golpes curvos as costelas. Tudo com a sequência explicada acima.

MUSCULAÇÃO

Uma vez que todos os golpes façam parte do repertório do nosso lutador chega a hora de fortalecer esses golpes para que saiam com mais força e dotar de resistência para não cansar os braços e pernas antes da hora. Teremos que muscular na forma exata em que serão executados. Aqui uma sugestão do nosso preparador, Joe Mosley, antes de muscular com ferro faremos uma musculação com ligas de borrachas. Uma forma segura de preparar a musculatura para uma posterior musculação com pesos.

Não tem como ignorar a ofensiva ao corpo. Faz 20 anos que vem se perdendo esse recurso ofensivo e tá na hora de voltar a ele. Só os mexicanos se mantiveram fiéis a ele e aí estão seus campeões mundiais para mostrar a sua eficiência.

Se quiserem ver os detalhes e técnicas com vídeo e desenhos vão para o artigo [Hook ao Fígado](#). Se querem assistir aos hooks. E para assistir técnicas de jab ao corpo ir ao artigo [O JAB. GOLPE MESTRE DO BOXE](#) e procurar pelos vídeos e desenhos do jab ao corpo.

Fundamentos Básicos



Os fundamentos a seguir são a base do boxe olímpico moderno, todos com sua razão de ser. Nada do que está neste manual faz parte de um método particular ou de alguma vertente específica do boxe, estão todos infundados em aspectos cinesiologicos, biomecânicos e fisiologicos. O objetivo aqui não é criar uma verdade absoluta sobre como ensinar o boxe e sim, esclarecer os movimentos de um ponto de vista científico, ficando a cargo de cada um, testar sua eficiência e procurar seus aperfeiçoamentos.

Base: É o alicerce do lutador, a base correta auxilia a desferir um golpe efetivo e com potência. Ao mesmo tempo, ajuda a assimilar golpes recebidos sem maiores danos e sem perda de equilíbrio.

Posicionamento: É a chave para buscar os ângulos de defesa e ataque, durante a luta.

Guarda: É o principal instrumento de defesa passiva do lutador.

Movimentação: É a busca de um melhor posicionamento, seja ele ofensivo ou defensivo. Dentro deste item, temos o deslocamento em passos planos e os giros.

Passos planos: Basicamente em 4 direções, frente, trás, direita e esquerda.

Giros: São feitos em forma de compasso a fim de ganhar ângulos específicos na movimentação do lutador.

Golpes: Retos e Curvos, temos 2 tipos e algumas variações dentre eles.

Retos

Jab: Utilizado para procurar a distância do adversário, iniciar uma sequência ou mantê-lo ocupado.

Direto: O Golpe do lado preferencial do lutador, normalmente o de maior potência.

Curvos

Gancho: Golpe desferido de baixo para cima.

Cruzado: Golpe desferido horizontalmente, com trajetória paralela ao solo.

Swing: Golpe desferido numa diagonal de cima para baixo.

Esquivas: São movimentos de defesa, utilizados para desviar-se dos golpes do adversário.

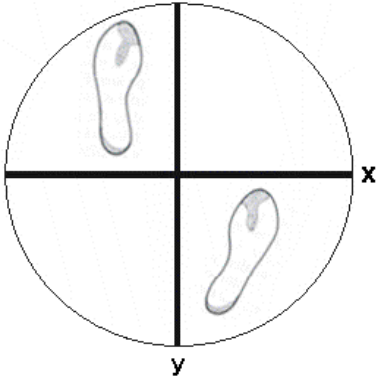
Pêndulo: Esquiva usada para sair de golpes retos e até mesmo de ganchos.

Meia-Lua: Esquiva usada preferencialmente para sair de cruzados, em algumas situações usada também para golpes retos.

Base e Posicionamento:

Sequência Pedagógica

- Pés paralelos, na largura dos ombros.
- Passo atrás com a perna do lado dominante (Destro = Perna direita, Canhoto = Perna esquerda).
- Pé da frente voltado para frente, pé de trás voltado na diagonal 45º para o lado de fora.
- Joelhos semi-flexionados.
- Ombro do lado dominante projetado para trás.



Posicionamento das pernas

Pé da frente apontado para frente, deve estar direcionado sempre no meio da base do adversário. Assim todos os golpes, sejam retos ou curvos devem ser executados na direção do pé da frente, e até o limite lateral (no caso dos cruzados) do pé da frente.

Deve haver um espaçamento tanto frontal, quanto lateral, entre os 2 pés, isto é demonstrado pelas 2 linhas (X e Y) que cruzam a base na figura ao lado, o espaçamento é de suma importancia para o equilíbrio do lutador.

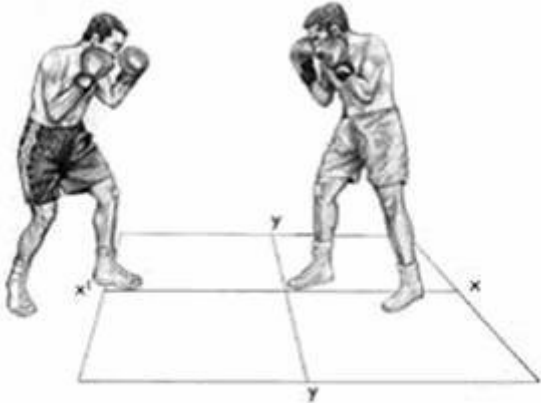
Posicionamento do tronco

O tronco deve estar na posição oblíqua, ou seja com o ombro do lado dominante projetado para trás, isto dificultará ao adversário acertar os golpes.

Para determinar a abertura entre as 2 pernas, deve-se traçar uma linha vertical imaginária do ombro ao calcanhar. Esta distância normalmente facilita tanto o equilíbrio como o deslocamento.

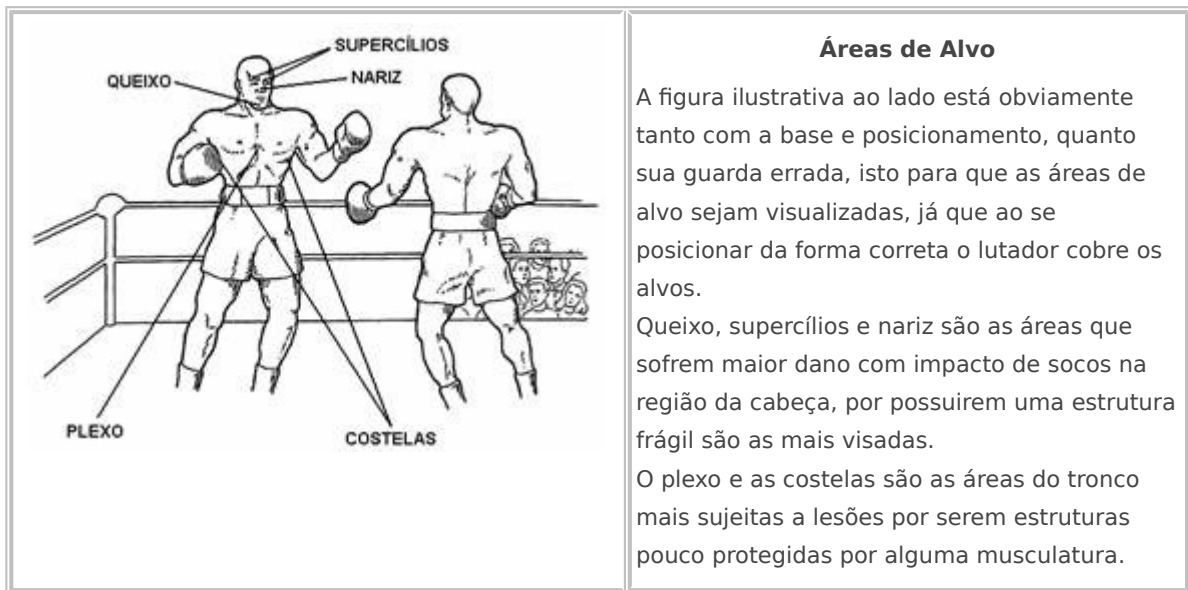
Quanto maior espaçamento entre os pés maior o equilíbrio e menor a velocidade de deslocamento.

Quanto menor espaçamento entre os pés, maior velocidade de deslocamento e menor equilíbrio.

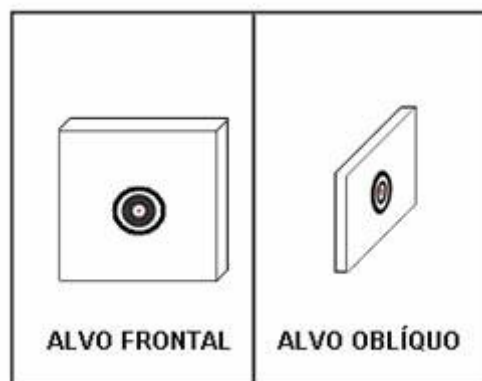


Razões

Os PORQUÊS do Posicionamento: As áreas mais vulneráveis de uma pessoa são a cabeça e o tronco. São áreas onde, o lutador ao sofrer uma pancada forte, perderá muito ou até totalmente a capacidade de reação ou de defesa. Fazendo uma analogia mecânica, ali estão o nosso “computador” e o nosso “motor”. Chamamos o conjunto dessas áreas de área de alvo.



Por que estar na posição oblíqua em relação ao adversário? Ao se posicionar dessa forma em relação ao oponente, o lutador estará mais protegido, pois estreita a área de alvo para o adversário. Um Alvo frontal, é muito mais fácil de ser atingido do que um alvo na posição oblíqua.



Por que os braços e as pernas estão dessa forma? É uma pergunta com múltiplas respostas. Primeiro: estamos colocando nossas estruturas corporais mais resistentes (ossos dos dois antebraços e os ossos da perna) à frente da nossa área de alvo, criando uma “barreira de ossos” para protegê-la. Mais um ponto em nosso favor. Além disso, o posicionamento correto de nossos pés nos garante equilíbrio para eventuais esquivas ou até mesmo para resistirmos a impactos. Vocês podem testar seu equilíbrio fazendo movimentos bruscos com o tronco para frente ou para trás, ou para os lados. Verão que a base correta lhes dá equilíbrio para essas manobras. Terceiro ponto em nosso favor.

Em resumo: a base nos dá proteção, nos dá equilíbrio e maximiza nosso poder de golpear. É a posição mais adequada que uma pessoa pode se colocar para se defender de uma agressão.

Guarda:

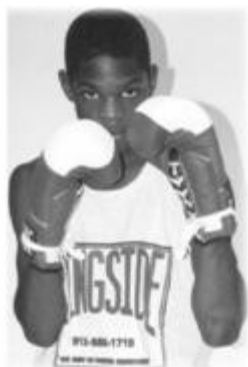
Sequência Pedagógica

- Mão fechada, com a falange distal do polegar, por cima da falange medial do indicador.
- Mão do lado dominante, com a parte das articulações das falanges proximais e mediais, encostada abaixo do osso zigomático da face.
- Cotovelo do braço dominante encostado junto ao tronco.
- Mão secundária, levemente a frente do rosto, paralela lateralmente a mão dominante, com a palma da mão voltada para o meio.
- Cotovelo do braço secundário encostado junto ao tronco.



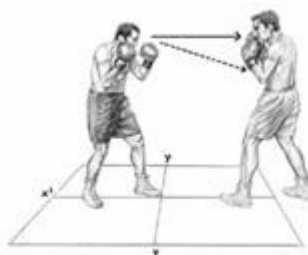
Fechar a mão

- A) Juntar os dedos.
- B) Fechar com as unhas na direção da palma da mão.
- C) Fechar o dedão sobreposto na falange medial do dedo indicador.



Guarda Fechada

A guarda é a defesa passiva do lutador. Quanto mais fechada sua guarda, maior será a dificuldade para o adversário acertá-lo. Existem 4 pontos de defesa a serem cobertos pela guarda.



4 Pontos (Brexas na guarda)

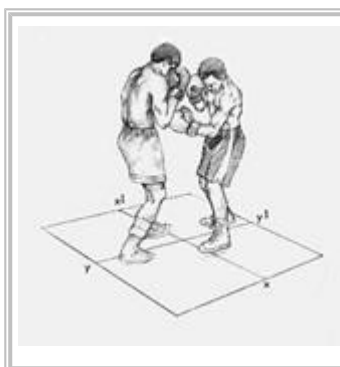
Os lutadores quando estão frente a frente visualizam basicamente 2 níveis de altura dos golpes: os golpes na linha do rosto, e golpes no tronco do seu adversário. Assim temos 4 pontos, 2 acima (direita e esquerda), 2 abaixo

Cotovelo na Guarda

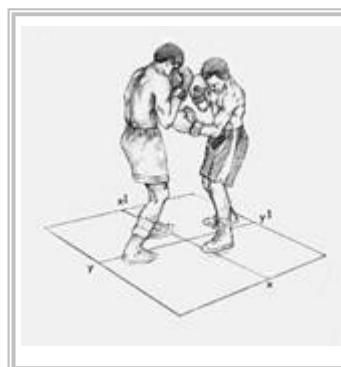
O Cotovelo deve estar colado junto ao tronco, para dificultar ao máximo, os golpes na linha de cintura e tronco aplicados pelo adversário. Esses golpes, normalmente

Cotovelo na Guarda

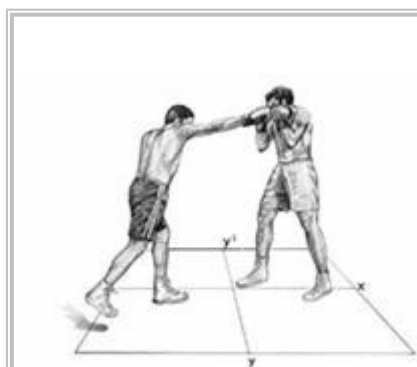
O Cotovelo deve estar colado junto ao tronco, para dificultar ao máximo, os golpes na linha de cintura e tronco aplicados pelo adversário. Esses golpes, normalmente



são responsáveis pela perda do fôlego (gás).



são responsáveis pela perda do fôlego (gás).



Guarda Alta

As mãos devem estar a frente do rosto, na altura da boca (acima do queixo e abaixo do processo zigomático). Sempre firme e tensionadas para segurar o impacto do golpe do adversário. Nunca vá com as mãos de encontro ao golpe adversário, segure na guarda.

Movimentação:

Passos Planos

A regra básica para os deslocamentos é sempre ampliar a distância entre os pés primeiro, indo na direção desejada, para depois retomar à distância inicial entre os pés. O motivo é simples: durante o deslocamento, estaremos fora da nossa posição ideal (base). Se optarmos por diminuir a distância entre os pés primeiro, para depois retomar ao afastamento original, estaremos nessa primeira fase do movimento em uma posição de menor equilíbrio. Se formos atingidos durante essa fase dos pés mais próximos um do outro, certamente seremos desequilibrados, podendo até cair.

Que tamanho deve ter o passo? Quanto mais afastados os pés, maior a base, maior o equilíbrio, e menor a velocidade de deslocamento. Quanto mais juntos os pés, maior a velocidade de deslocamento, e menor o equilíbrio. O passo deve levar em conta essas variáveis e ter um tamanho intermediário, que nos permita ter ao mesmo tempo um bom equilíbrio e uma boa velocidade de deslocamento. Não existe uma regra fixa; cada pessoa tem as suas medidas ideais.

Giros

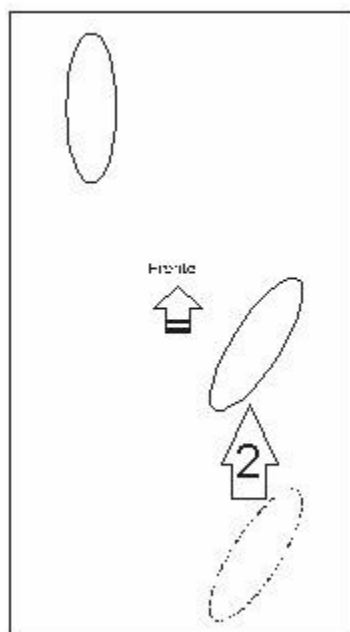
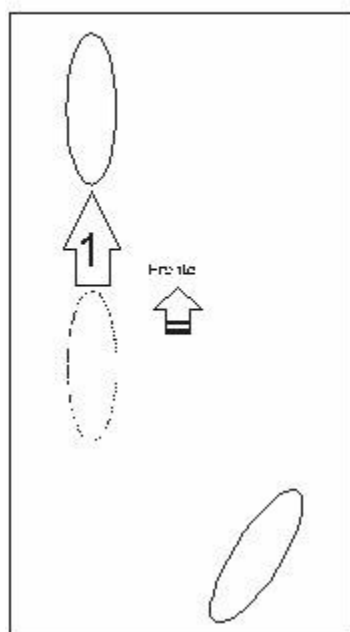
Os giros são feitos para ganhar uma angulação específica em situação de luta, servem também para posicionar-se de forma correta com a ponta do pé da frente apontando seja para o meio da base do oponente ou do aparelho que se estiver batendo.

Como executar um giro? O pé da frente deve descolar o calcanhar do chão e funcionar como um “compasso de colégio”, ganhando a angulação necessária (normalmente usa-se 45º ou 90º). Tira-se o peso do pé de trás que ao girar deve ter um contato com o solo (ponta do grafite do compasso), para a manutenção do equilíbrio, e estar pronto para um eventual ataque durante a execução do giro. Ao ganhar a angulação desejada com o giro os 2 calcanhares devem tocar o solo, ficando suspensos somente durante o movimento.

Importante salientar que durante toda a execução do giro o espaçamento da base é mantido, e o peso distribuído nas 2 pernas, apesar do pequeno alívio sofrido no pé de trás para a facilitação do movimento.

Passos Planos:

Aluno DESTRO



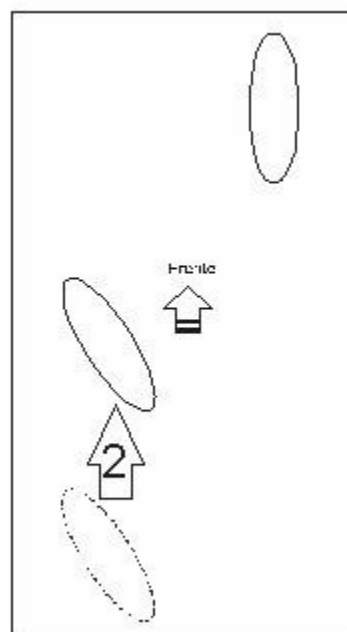
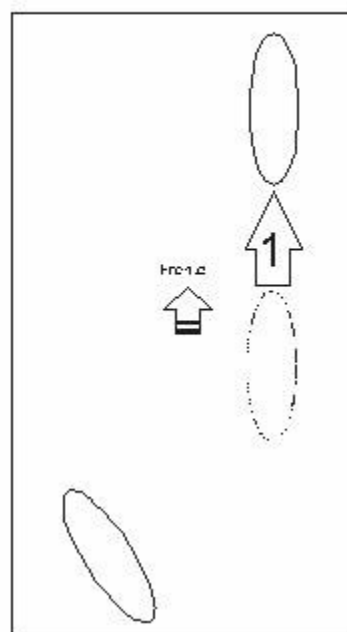
Passo à frente:

O pé da frente avança, aumentando a distância entre os pés.

O pé de trás avança, e recompõe a distância original entre os pés.
(Base)



Aluno CANHOTO

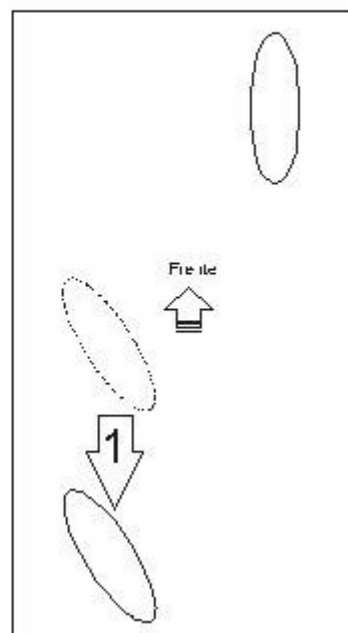
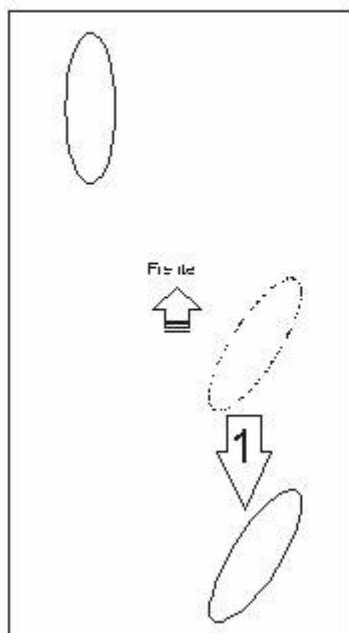


Passos Planos:

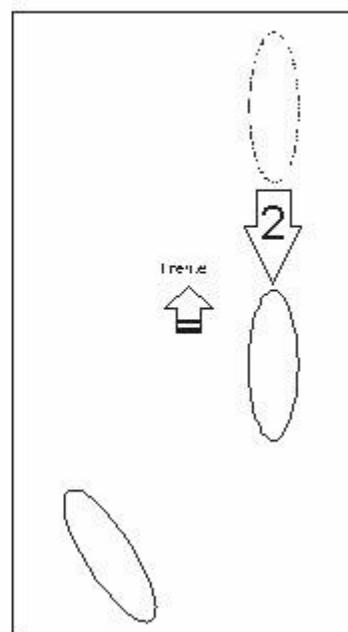
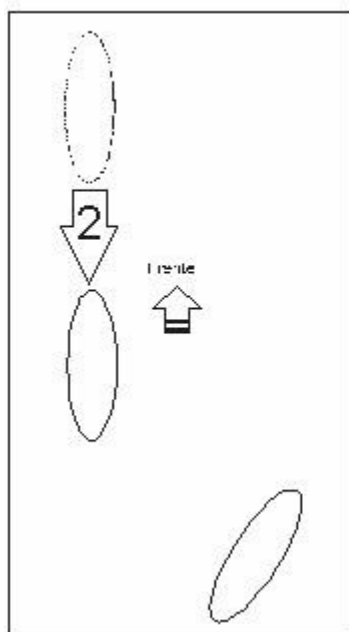
Aluno DESTRO

Aluno CANHOTO

Passo para trás:



O pé de trás recua, aumentando a distância entre os pés.

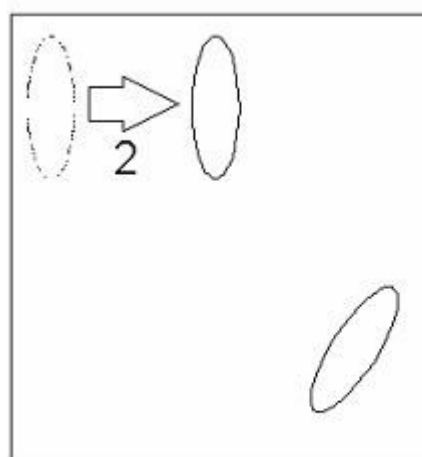
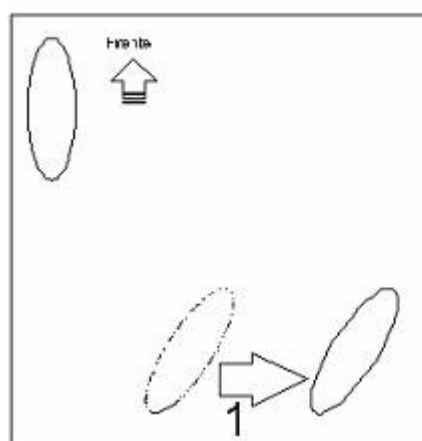


O pé da frente recua, e recompõe a distância original entre os pés.
(Base)

Posição Inicial

Posição Final

Aluno DESTRO

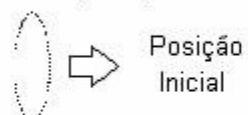


Passo para a direita

O pé da direita avança, aumentando a distância entre os pés.

O pé da esquerda avança, e recompõe a distância original entre os pés.

(Base)

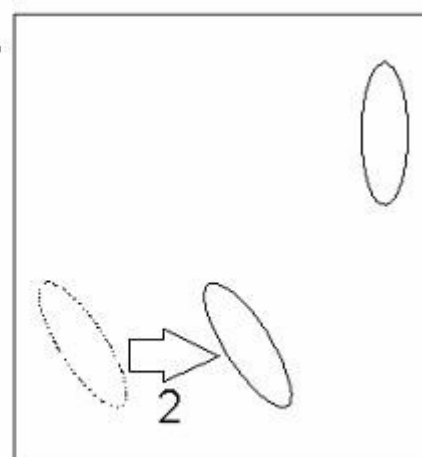
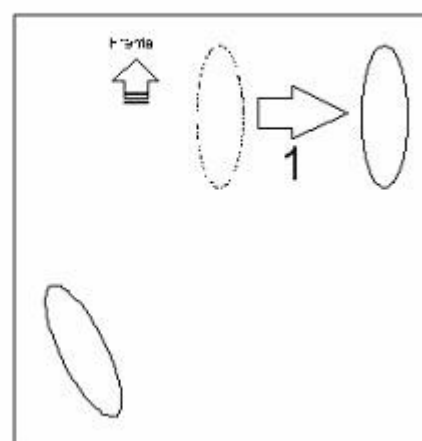


Posição Inicial

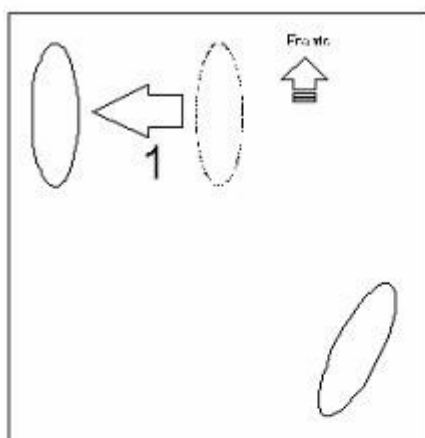


Posição Final

Aluno CANHOTO

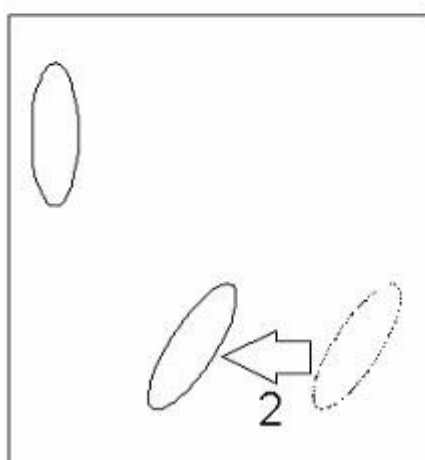


Aluno DESTRO



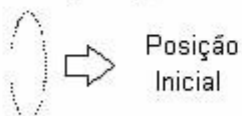
Passo para a esquerda

O pé da esquerda avança, aumentando a distância entre os pés.



O pé da direita avança e recompõe a distância original entre os pés.

(Base)

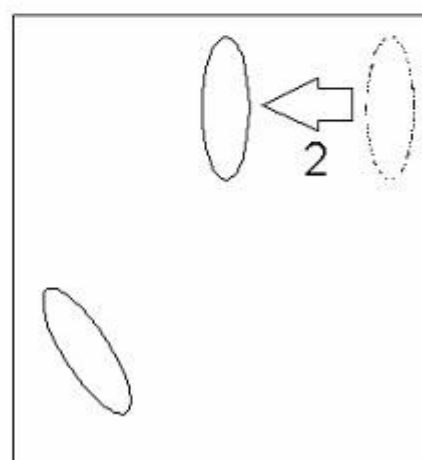
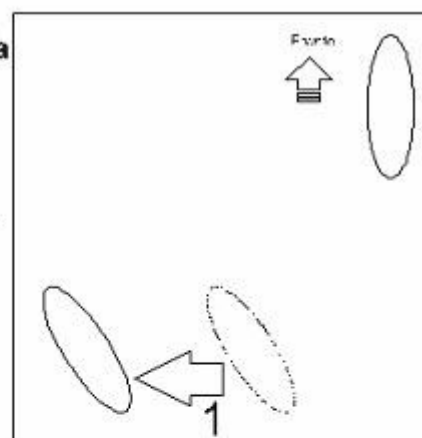


Posição Inicial



Posição Final

Aluno CANHOTO



Como pisar o solo no deslocamento? O deslocamento deve ser feito primeiro com a ponta dos pés e depois com o calcanhar no chão. Ao se locomover desta maneira você estará facilitando a velocidade do movimento, ao mesmo tempo que tem uma maior segurança quanto ao equilíbrio caso ocorra algum golpe durante o deslocamento. Não fique SOMENTE nas pontas dos pés, pois isso irá causar uma fadiga muito mais rápida, e dores nas panturrilhas. Acabe sempre o movimento com o calcanhar no chão.

Golpes

Antes de falar especificamente sobre cada golpe, iremos aos princípios básicos de qualquer golpe.

Que parte da minha mão deve atingir o alvo ao desferir o golpe? O golpe deve ser preferencialmente atingido com o nó do dedo máximo, por uma questão biomecânica simples, este é, além de ser o osso mais protuberante da mão quando está fechada, é a projeção em linha reta mais perfeita do antebraço, ele projeta o impacto bem ao centro dos ossos e músculos do antebraço, e se estendido, também do braço, potencializando assim a energia vinda da execução do golpe sem nenhum desvio de rota.

Qual a posição do punho ao atingir o golpe? O punho deve estar formando uma linha reta da mão com o antebraço, mas levemente flexionado, a fim de direcionar o nó do dedo máximo, sem

que os ossos dos dedos toquem primeiro o alvo.

Vou deixar minha guarda vulnerável ao desferir o golpe? A resposta é SIM. Não existe golpe que não deixe pelo menos um ponto vulnerável. Lembre-se dos 4 pontos de defesa da guarda, ao jogar um golpe, no mínimo um estará vulnerável ao contragolpe.

Então quantos pontos de defesa eu tenho ao executar o golpe? Parece contraditório mas 4 pontos também.

1º Mão que não está jogando golpe, protegendo o rosto.

2º Cotovelo que não está executando golpe, protegendo a costela.

3º Ombro do braço que está executando o golpe protegendo o queixo.

4º Mão que está executando o golpe protegendo o rosto, de um golpe em linha reta.

Qual ponto ficará exposto? Você ficará exposto por instantes abaixo do golpe executado, na linha de cintura (costela).

O que fazer para diminuir os riscos de ser atingido durante o golpe? Primeiro, não dê opção ao seu adversário, fechando os 4 pontos citados acima, ele terá somente 1 ponto a atingir. Caso algum esteja mal protegido, ele terá opção ao tentar atingí-lo durante o golpe. Segundo, execute o golpe com velocidade tanto na ida como na volta do movimento, isto irá dificultar o tempo de ação do adversário. Terceiro, mantenha a trajetória do golpe na mesma altura, não baixe a mão ou o cotovelo durante a volta do movimento, mantendo a mesma altura você estará protegido nos 4 pontos em todo o percurso do movimento, desde a saída até a volta a guarda.

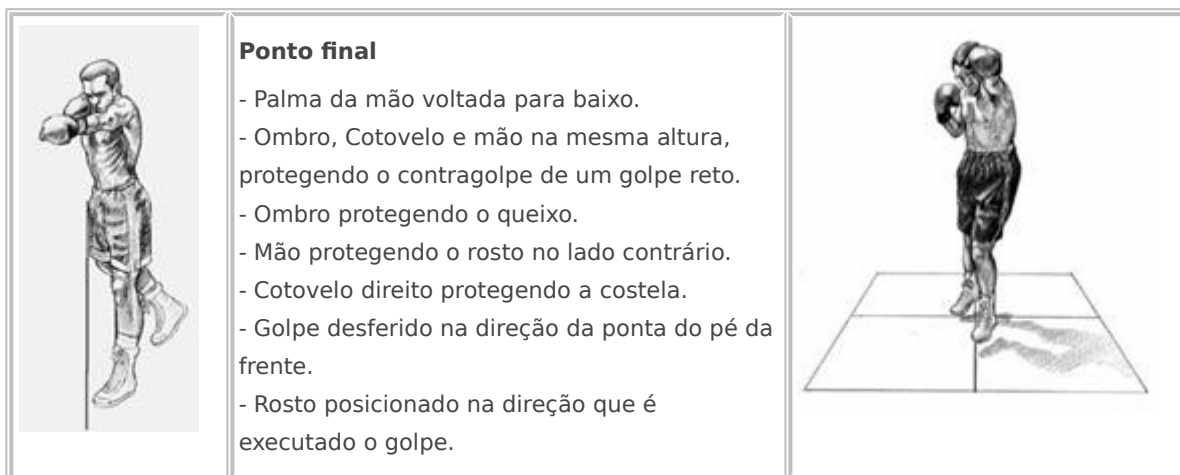
Qual a direção devo procurar em meus golpes? A direção do pé da frente, trace uma linha reta imaginária a partir da ponta do pé e direcione seus golpes todos nesta linha. Se voltarmos a base, vamos ver que no posicionamento, o pé da frente está direcionado no meio da base do adversário, assim sendo, nada mais óbvio do que procurar esta direção ao desferir o golpe.

Jab:

Sequência Pedagógica

- Extensão do ombro
- Rotação interna do punho (Rádio-Ulnar)
- Extensão do cotovelo
- Leve rotação do tronco, projetando o ombro do lado preferencial para trás

O Jab é um golpe de movimento tático, usado como preparação, para medir a distância, para testar as reações do adversário e também para defesa. É o golpe mais simples de ser executado e normalmente o mais utilizado. Em sua execução não é usado movimento das pernas, nem transferência de peso do tronco.



Cuidados

O tronco, como mostra a linha que vai do pé até a cintura, na figura, não deve ser projetado a frente ao executar o golpe, isto potencializa o golpe do adversário caso ele jogue junto com você, além de desestabilizar o seu centro de equilíbrio.

Não abra o cotovelo (fazendo uma abdução do ombro), para depois estender, isto deixa o movimento do jab em 2 tempos, fazendo com que seu adversário veja o golpe antes dele chegar ao ponto final.

Muito cuidado para não hiperestender o cotovelo, o ângulo formado entre braço e antebraço na fase final do movimento deve ser pouco menos de 180º, NUNCA ultrapassar 180º, isto certamente ocasionará lesões a articulação do cotovelo.

O jab deve ser executado com velocidade para tornar-se imprevisível ao adversário, por ser um golpe com pouco poder de dano, deve ser utilizado de forma que não seja “telegrafado”, ou seja antevisto pelo oponente, a fim de mantê-lo sempre ocupado e preocupado com seus movimentos.

Direto:

Sequência Pedagógica

- Rotação do tronco no eixo (plano transversal), sem inclinação lateral.
- Projeção do ombro e quadril na direção do pé da frente
- Suspensão do calcanhar do pé de trás
- Rotação do pé de trás (saindo da direção de 45º até apontar para frente)
- Extensão do ombro
- Rotação interna do punho (Rádio-Ulnar)
- Extensão do cotovelo

O direto é o golpe do lado preferencial do lutador, tem um poder de dano maior do que o jab.

Primeiro por ser executado pelo braço naturalmente mais forte. Segundo por estar projetado atrás, o golpe tem uma trajetória maior de aceleração até chegar ao alvo. Terceito por ser impulsionado pela rotação de 3 articulações, ombro, quadril e pé.

	Ponto final - Palma da mão voltada para baixo. - Mão, cotovelo e ombro na mesma altura. - Ombro protegendo o queixo. - Mão protegendo o rosto do lado contrário. - Cotovelo protegendo a costela do lado contrário. - Rotação do tronco no eixo, fazendo com que ombro, quadril e pé se projetem a frente.	
---	---	--

Cuidados

A fora todos os cuidados já citados na execução do jab, que aqui também se aplicam, devemos prestar atenção nos seguintes detalhes:

O tronco deve estar “reto”, ou seja centrado no plano sagital (frontal), não deve haver inclinação lateral no movimento.

O pé de trás NÃO deve estar só na ponta do pé, pelo menos os 5 dedos devem estar em contato com o solo, somente o calcanhar é suspenso para a facilitação do movimento (rotação), ficando na chamada “meia-sola”.

O peso deve estar distribuido nas duas pernas.

RINGUE MASTER (cap. 1) - Os equipamentos de boxe e como utilizá-los



Escrito por Ringue Master

SUN, 19 de AUGUST de 2007 10:23

Neste primeiro artigo sobre técnicas e métodos do boxe, vamos começar com os equipamentos que são necessários numa academia de boxe e suas funções.

Saco de pancadas (Heavybag)



Pêra (Speed bag)



Teto solo (Double end bag)



Saco de upper (Uppercut bag)



Manoplas (Punch mitts)



Ringue (Ring)



Saco de Pancada: Este aparelho é de fundamental importância. A maioria dos treinadores que conheço no Brasil e muitos nos EUA não sabem como trabalhar efetivamente com este recurso. Pior do que isso é que com o uso inadequado, muitos lutadores criam defeitos crônicos em suas defesas que custam muito caro depois, nas lutas.

O primeiro passo é passar para o atleta a idéia de que o saco não só recebe: ele também bate. Isto talvez seja o aspecto mais importante na hora de ensinar ao lutador a trabalhar com ele. Exemplo: a cada combinação de golpes aplicada ao saco deve se seguir um movimento de esquivar. Se você aplicou 1-2 (jab e direito), deve baixar a cabeça e pendular para depois combinar de novo. Você deve supor que depois de seu 1-2, o rival vai contra-atacar, certo?

Então esta deve ser a regra de ouro para treinar neste aparelho, mesmo que esteja treinando física ou tática. As especificações técnicas, assim como as combinações mais adequadas a cada estilo serão tratadas em artigos posteriores aqui no RINGUE.

Os sacos de pancadas são diferentes entre si. Há os mais grossos, mais compridos, etc... Pois é, cada um deles tem uma utilidade diferente. Alguns são para trabalhar velocidade com movimentação de pernas, defesa e contragolpe, e outros para treinar a potência e explosão muscular.

Aqui no Brasil sabemos das dificuldades para montar uma academia de boxe e em muitas delas há apenas um saco ou dois, ambos de péssima qualidade. Neste caso, cuide de revisar o recheio e encher com roupa velha. As mãos dos pugilistas sofrem lesões quando os sacos estão demasiadamente duros e mal recheados.

Porém, se você vai comprar mais de um, compre de características diferentes. Se tiver dúvida, nos escreva e ajudaremos na escolha.

Pêra (Speed Bag): Este aparelho não é muito usado no amadorismo, porém é indispensável no boxe profissional. Ele trabalha a resistência de mãos e braços na altura do rosto. Se você tem de ficar por dez rounds mantendo seus braços erguidos, eu lhe aconselho a usar este aparelho. Muitos acham, erradamente, que este aparelho serve para adquirir reflexos, mas esta não é a realidade. O Teto-solo, sobre o que falaremos a seguir, é o que trabalha os reflexos. Na Pêra, como é chamada no Brasil e na América Latina, você tem que manter os braços altos e o punho junto ao antebraço, fazendo-a ir e voltar em um pequeno espaço. Quando bem usada, você vai notar uma grande diferença na capacidade de manter a sua guarda alta sem precisar baixar os braços pelo cansaço produzido por esta postura.

Os lutadores que se utilizam muito do jab, usam a Pêra para aperfeiçoar este golpe, de forma repetida e aplicando o máximo de velocidade. Também se usa o equipamento como sincronismo entre pés e braços, mas seu objetivo principal é a resistência.

Teto-solo (Double end bag): Este é um aparelho especial, mas geralmente mal interpretado e utilizado. Em princípio este implemento deve ser trabalhado com um plano tático elaborado previamente. Não se trata apenas de chegar e "bater na bolinha".



Exemplo: você está com problemas na hora de acertar o adversário com seu jab. O rival está te acertando por cima dele com sua mão direita. Vá ao teto-solo e o leve na altura que viria a mão direita do adversário. Agora você vai conectar seu jab na metade interna da pêra, para que ela volte por fora de seu jab.

Aí é só trabalhar para esquivar desta direita, se possível preparando um contra-ataque. Quando o teto-solo está bem instalado, a pêra deve voltar com mais velocidade que qualquer golpe, dando a chance ao lutador de estar ante um bom teste para aperfeiçoar a sua esquiva.

Existem muitos exercícios programados para este implemento e outros que o treinador terá que improvisar em cima das deficiências de seu atleta. Por isto, o técnico de boxe tem de estar preparado e com conhecimentos suficientes.

Saco de upper (Uppercut bag): Não há muito a falar sobre este equipamento. O uppercut é um golpe que precisa ser jogado observando-se certas regras e pode ser muito efetivo na curta e na meia distância, quase sempre depois de um movimento defensivo do tronco. Talvez seja o menos usado no boxe moderno. Antigamente nos anos 30 até a década de 70, o "upper" era usado tanto quanto o cruzado. Por isso a importância deste aparelho que faz com que o lutador tenha uma seção de treino só deste golpe. Lembrar que entre dois lutadores de talento quem tiver mais recursos sofisticados deve ganhar a luta.

Manoplas (Punch mitts): Na foto acima, eu coloquei uma manopla comum como se conhece nas academias e o que aqui no Brasil chamam de aparador de sucos, aquele retangular em vermelho.

Muitos treinadores utilizam as manoplas para tudo. Na verdade ela é usada para treinar combinações táticas com mobilidade e aplicação de força moderada.

Já o aparador de sucos deve ser utilizado para fins físicos. Aqui as combinações são com toda a potência e pouca mobilidade, com tempos pré-determinados. Posso afirmar que 60% dos técnicos de boxe utilizam a manopla para todos os treinos. Já vi, inclusive, lutadores machucarem as mãos dos treinadores devido a potência com que golpeiam a manopla.

Quando você assiste a um lutador com pouca variedade de golpes, acredite que quem faz a manopla é o responsável. Olhe a importância de dominar esta técnica. Não adianta coreografar combinações bonitas para a imprensa, como muitas vezes se vê na televisão. Precisa-se de conhecimento das características de seu lutador e só com este conhecimento é que o treinador vai planejar as variações de golpes que serão treinadas.

Ringue (Ring): O ringue, mesmo um tapete e quatro cordas em volta, é fundamental numa academia. O treino de mobilidade dentro do ringue é muito importante. O treinador tem de ensinar ao boxeador como caminhar entre as cordas, em que lugar do ringue é mais fácil jogar determinado golpe, como lutar de costas para as cordas, o jeito de levar seu pé atrasado buscando a última corda, etc. Dependendo do estilo do atleta, o técnico desenha um diagrama no solo do ringue para treinar as zonas que devem ser usadas para atacar ou defender. Existem lugares no ringue que contra determinados oponentes não devem ser usados pra trocar golpes.

Exemplo: nas saídas dos cantos, você não deve trocar com um adversário que seja especialista em cruzados. Neste caso, você tem que treinar saídas com fintas por baixo. Já nesse mesmo lugar, se o adversário é especialista em golpes retos, e você domina bem os cruzados e os uppercuts, então a troca seria favorável pra você. Por essa e outras razões é importante ter um ringue na academia.

RINGUE MASTER (cap. 2) - Luvas, bandagem e cortes



Escrito por Ringue Master

SUN, 26 de AUGUST de 2007 23:26

LUVAS

As luvas de boxe para competições oficiais têm peso entre 8 e 10 onças. As principais fabricantes internacionais são Everlast, Cleto Reyes, e Grant. Existem muitas outras marcas, porém as três citadas dominam os grandes eventos.



É importante que os treinadores conheçam as características de cada marca. Desde 1976, foi permitido a cada lutador escolher a luva com que deseja lutar (Foreman vs. Frazier II foi a primeira luta com esse novo regulamento).

Particularmente, acho a Cleto Reyes a melhor de todas. É macia e confortável, além de ser especial para os nocauteadores, devido à distribuição da forração interna. Na luva de 10 onças da Cleto Reyes, a parte frontal da luva, com a que se aplica o golpe, contém menos forração interna do que as outras marcas. Assim temos uma idéia de como usar as luvas. A vantagem da Everlast e Grant concentra-se na defesa e na proteção das mãos.

Para treino, sugiro que se usem luvas de 12 ou 14 onças para bater no saco. É uma forma de ajudar a parte física e se proteger de lesões. Para treino com manoplas, o ideal é usar luvas de 10 ou 12 onças, onde se busca mais precisão. Para sparring, as de 16 ou 18 onças, por serem mais pesadas e maiores, são fisicamente e defensivamente as indicadas para este tipo de treino.

Uma sugestão importante: duas semanas antes da luta, os treinos finais devem ser executados com as luvas de igual peso às da luta (8 onças se o atleta luta na categoria até 66,678 kg/147 libras ou 10 onças a partir de 69,853 kg/154 libras. Desta forma, se estará o mais perto possível da realidade com a qual ele

terá de defrontar-se no combate). A luva protege contra a fratura de ossos. A bandagem protege os ligamentos.

BANDAGEM

Fazer a bandagem ou "fazer a mão" de um lutador acabou se convertendo em um mito, como se fosse algo mágico ou até mesmo "espiritual". Alguns treinadores mais velhos, muitas vezes buscando valorizar-se, freqüentemente falam sobre o assunto com ar doutoral insinuando que existem muitos segredos neste ponto.

Não penso assim. Aliás, não há qualquer segredo. A razão principal para que se use a vendagem é para proteger os ligamentos e tendões das mãos. Ele apanha as baixas freqüências quando se aplica o golpe, sendo que a luva protege das altas freqüências.

Vou mostrar um procedimento básico que recomendo a todos. A partir dele, podemos reforçar certas áreas e aliviar outras, pois cada lutador é diferente entre si. Mas a base deve ser esta que é a usada no amadorismo.

Imagens: Catálogo Ringside.





Com esse tipo de bandagem (lembrando que existem outras técnicas), a mão esta protegida. Mas, para o boxe amador, o atleta já estará pronto para lutar. É só colocar as luvas e boa sorte!

Já no profissional, há que se usar mais bandagem, pois normalmente se aplica um maior volume de golpes e a necessidade de proteção tende a ser maior. No amador, utiliza-se, em média, 2,5 metros de bandagem, enquanto no profissional até 5 metros (regulamentado).

Sempre comece pelo pulso e avançando para frente, nunca ao contrário, pois a pressão tem de ir ao encontro com a baixa frequência que vem para a mão depois de aplicado o golpe. Se no exemplo das imagens acima foram aplicadas duas voltas no pulso, na bandagem do profissional (co materiais cirúrgicos) podem-se aplicar mais voltas e reforçar o polegar um pouco mais. É também uma boa fazer uma pequena almofadinha com a própria bandagem cirúrgica para proteger os ossos da frente. Como na foto a seguir.



Ao final, saiba que não há mistério nenhum na forma de vendar as mãos. Siga o procedimento indicado e pergunte ao lutador se ele prefere mais o menos reforço na frente, além de ter cuidado de não pressionar muito. Sua mão deve ficar mais ou menos assim:



Agora é só colocar o esparadrapo (2,5 metros no máximo) e a luva.

CORTES

Tem aqui outro mito muito lucrativo para alguns cutman “experientes”. Cada vez que tem eventos de boxe em qualquer lugar do mundo, você vai se deparar com estes supostos “especialistas”, nas coletivas de imprensa antes do evento ou mesmo no dia da pesagem, oferecendo seus serviços a um preço que varia dependendo da bolsa do lutador.

Eu sempre achei que treinador tem de saber tratar os cortes, pois realmente não é difícil. Aliás, os procedimentos são bem simples, como explicaremos a seguir.

Vamos primeiro conhecer o material necessário para se trabalhar com os cortes:



Gaze cirúrgica: Faça pequenas almofadinhas que sirvam para pressionar a ferida e limpar o sangue do rosto. Não use toalhas para limpar a ferida.



Hastes flexíveis (Cotonetes): Para deter o sangramento nasal e aplicar as substâncias coagulantes no corte (quando não muito grande). Do contrário, use as pequenas almofadinhas.



Medicamentos: Adrenalina 1/1000 (Avitene e Thrombin, dependendo da permissão de cada local). Estas substâncias são coagulantes e quando aplicadas nos capilares abertos conseguem deter o sangramento.



Vaselina: Um derivado do refino do petróleo. No corte, a use para selar depois de aplicada a substância coagulante, na quantidade certa.

Instruções de Procedimento: Com os materiais acima, qualquer treinador pode parar o sangramento que alguns dos “experientes cutman” cobraria por fazer. Agora é hora de trabalhar no corte! Abaixo, portanto, vão sugestões de como fazê-lo:

a) Assim que termine o round, o primeiro passo é aplicar pressão com a almofadinha, e com a outra mão limpar em volta da ferida com uma pequena toalha (sem tocar a ferida com a toalha). Desta forma, ao fazer pressão, além de absorver o sangue do ferimento, conseguimos deter o sangramento o suficiente para aplicar a substância coagulante.

b) Você já viu os cutman com os cotonetes na boca, atrás da orelha, certo? Bom, isto acontece porque nos só temos duas mãos, então se com uma mão nos pressionamos a ferida, e com a outra tiramos o sangue do rosto, o cotonete que contem a solução (preparado antes do fim do round) vai ter que ficar na boca. Assim que limpemos o sangue do rosto, pegamos o cotonete da boca e, em um movimento rápido, tiramos a almofadinha da ferida e aplicamos a solução direto no ferimento.

c) Ao terminar de aplicar a solução, então passamos a vaselina para fechar o ferimento e o lutador estará pronto para voltar. Assim será em cada intervalo, pois os golpes do oponente adversário podem abrir novamente os capilares ou mesmo ampliar o ferimento.

Lembre-se que nós temos por volta de 50 segundos para fazer isso, portanto não permita que o árbitro ou o médico interrompam você. Se o médico pedir para olhar a ferida quando você esta pressionando, fale que depois e não tire a mão. Se ele quiser olhar, que espere que você termine de trabalhar. Tanto o árbitro quanto o médico têm autoridade para deter a luta no meio do round para checar o ferimento e depois fazê-la prosseguir novamente. Eles não podem, porém, interromper seu trabalho no minuto de descanso. Muitos treinadores param e depois não tem tempo depois para estancar o sangramento.

Escrito por Ringue Master

WED, 05 de SEPTEMBER de 2007 23:24



Uma dúvida para muitos treinadores. Particularmente, acho que o conhecimento adquirido ao longo da sua vida vai moldar o seu jeito de treinar e planejar seus treinos. E muito importante assistir cursos ministrados por profissionais de diferentes áreas como nutrição, musculação, fisiologia esportiva (preparação física), e, é claro, cursos específicos de boxe com técnicos deste esporte.

Nos Estados Unidos, há cursos com Angelo Dundee (Miami), Joe Goossen (Los Angeles), Jesus Fernandez (Texas) e outros menos famosos que os citados.

No Brasil, não conheço bem os cursos para treinadores profissionais. No boxe amador, existem cursos ministrados pelo professor Otilio Toledo e palestras de alguns treinadores estrangeiros convidados pela CBBBoxe. Este é um primeiro passo para qualquer treinador que deseje superação na sua carreira, além de benefícios imediatos na qualidade de seus lutadores.

Através deste, trataremos de ajudar no que for possível a superar as lacunas no treinamento dos lutadores profissionais brasileiros.

Vamos deixar claro um ponto importante: TREINAR UM AMADOR E UM PROFISSIONAL É DIFERENTE! Conheço excelentes treinadores amadores que tiveram muitos problemas ao tentar repetir o feito quando foram se aventurar como profissionais. Neste primeiro artigo sobre treinamento, vou começar com um exemplo real de um dia normal de treino de um campeão mundial profissional, e um dia normal de treino real de um campeão olímpico amador.

CAMPEÃO OLÍMPICO AMADOR:

Sessão da Manhã (Etapa de Condicionamento Geral)

1. Antes da corrida, aquecimento por 15 minutos
2. Corrida de 6km (quando não tem sparring à tarde, pode ser de até 9 quilômetros)
3. Shadow-boxing (sombra): 2 x 3:30min
4. Bater sacos: 3 x 3:30min
5. Pular corda: 1 x 5 minutos
6. Exercícios variados
7. Alongamentos: 15 minutos
8. Fim do treino.

Sessão da Tarde.

1. Aquecimento: 15 minutos
2. Bater sacos: 2 x 4 minutos
3. Sparring: 3 x 5 minutos

4. Pular corda 1 x 4 minutos
5. Exercícios variados
6. Alongamentos: 10 minutos
7. Fim do treino.

Como se vê, em duas sessões de treino no mesmo dia se chegou a quase 3 horas de cargas. Este exemplo é como um guia para se ter noção do volume aproximado das cargas físicas em um período de condicionamento físico geral. À medida que a luta se aproxima, vão se modificando as cargas no geral e as especificidades técnicas e táticas em particular.

O boxe amador tem seus critérios variados em quanto a planejamento de treino. Os cubanos, que têm os boxeadores concentrados todo o ano e que podem planejar a vontade, tem a facilidade de fazer programas de treino até de 4 anos, ou seja, de Olimpíada em Olimpíada. E, no ínterim, escolher distintas competições durante o ano como parte desse planejamento.

Mas isso é impossível em quase todos os outros países do mundo. Nestes, o lutador de boxe estuda ou trabalha e tem pouca disponibilidade para treinar na academia. Então, para estes casos é que vamos concentrar nossos artigos, pois muitos técnicos competentes no mundo afora têm criado diversos sistemas para manter estes lutadores em forma, mesmo tendo pouco tempo para treinar.

CAMPEÃO MUNDIAL PROFISSIONAL:

Sessão da Manhã

1. Aquecimento e exercícios respiratórios: 15 minutos
2. Corrida: 8 quilômetros ou 40 – 50 minutos
3. Exercícios variados: 15 minutos
4. Alongamentos: 10 minutos.
5. Café da manhã
6. Descanso.

Sessão da Tarde

1. Aquecimento: 15 minutos
2. Pular corda: 1 x 5 minutos
3. Shadow-boxing (sombra): 4 x 4min x 30s
4. Manopla técnica: 4 x 2:30min x 30s
5. Bater sacos 4 x 3:30min
6. Exercícios variados: 20 minutos
7. Alongamentos: 10 minutos
8. Almoço.

Sessão da Noite

1. Musculação – circuito de resistência (maior número de repetições, pouco peso).

Nota: Estes dois exemplos de um dia de treino foram escolhidos aleatoriamente. Cada dia é diferente: ex. um dia tem sparring à tarde, e outro dia em vez de corrida longa tem Fartlek de manhã, etc. Este exemplo tem como objetivo apenas dar uma base para entender a rotina.

PLANEJAMENTO DO TREINO

O planejamento no boxe, seja no amador ou no profissional, se divide em períodos:

1- Condicionamento geral. Aqui você começa a preparar fisicamente seu lutador com um volume maior de tempo nos treinos, mas sem atingir intensidades máximas. Aeróbico.

2- Condicionamento específico. Aqui você já tem o seu lutador com uma maior capacidade física obtida no período anterior e vai confronta-lo com uma maior carga de intensidades e menos tempo de treino. Anaeróbico.

3- Manutenção e aprimoramento. Aqui você vai procurar manter a forma adquirida nos dois períodos anteriores e afinar a tática e a psicologia. Já o treino físico não alcança nem o tempo nem a intensidade de antes, pois neste período você está perto da competição ou da luta.

Basicamente, este seria um planejamento usual, tendo em vista uma competição pela frente (amador) ou uma luta marcada (profissional).

Agora, o tempo que separa você da data do evento vai depender a duração de cada período.

Só como exemplo:

2 meses

Condicionamento geral - 4 semanas

Condicionamento específico - 3 semanas

Manutenção e aprimoramento - 1 semana

4 meses

Condicionamento geral - 8 semanas

Condicionamento específico - 6 semanas

Manutenção e aprimoramento - 2 semanas

Não é demais dizer que estes períodos variam em função de muitos fatores, e o principal é o próprio lutador. Basicamente, se ele já vem com uma condição física boa para começar o treinamento ou se vai começar de zero. Além do que nos próprios períodos têm mini períodos que podem oscilar dependendo dos resultados.

Já o pugilista profissional não precisa de mais de 10 semanas para se preparar. Se não tem data para lutar, deve manter-se correndo e batendo saco para não perder a condição física. Assim que aparecer uma luta, será mais fácil planejar seu programa.

No próximo artigo vamos explicar como se fazem os testes físicos nos atletas, saber qual a capacidade pulmonar, comprovar se o treino está indo bem ou se precisaremos variar no ritmo ou nas intensidades. Utilizar a FC (frequência cardíaca) como guia seguro para trabalhar as intensidades, etc.

RINGUE MASTER (cap. 4) - Treino físico: como fazer para um boxeador ficar 100% preparado



- **Testes físicos**
- **VO2 - Max. Volume de oxigênio máximo**
- **Frequência Cardíaca**
- **Parâmetros**

Se vamos começar um programa de treino com um ou vários lutadores, o primeiro passo é obviamente avaliar o estado físico. E só depois de conhecer o nível em que ele está que poderemos planejar o treino. Sem isso, este mesmo treino já começará errado e podemos comprometer o resultado final almejado.

VO2 – Max. Volume de oxigênio máximo.

O **VO2-Max** é a quantidade de oxigênio que o corpo transporta em um minuto, irrigando o nosso organismo. Quanto maior a quantidade de oxigênio transportado nesse período de tempo, maior será nossa capacidade cardiovascular. Isto, no boxe, é fundamental, pois a recuperação entre os rounds, no intervalo de apenas um minuto, vai depender do volume de oxigênio irrigado. Por isso, recomendo que continuem lendo este artigo até o final, mesmo que às vezes o mesmo possa parecer meio acadêmico ou excessivamente teórico.

O **VO2-Max** é medido em **Mililitros –quilogramas –minutos**, sendo que se multiplicamos pelo peso corporal do atleta teremos a medida em litros. Assim fica mais fácil, certo?

Vamos com um exemplo ilustrativo: um homem saudável de até 30 anos deve ter uma capacidade de **VO2-Max** de 2 litros – minuto. Ou seja, neste minuto seu organismo recebe 2 litros de oxigênio. Já um maratonista pode chegar a pouco mais de 5 litros por minutos. Deu para entender?

Então, se eu recebo na minha academia um lutador que vai lutar em 9 semanas (no boxe contamos o tempo de treinamento por semanas, e os programas são semanais) e ele tem um **VO2-Max** de 2 litros, eu tenho que, nestas nove semanas, levar ele a aproximadamente 3,5 litros e ir testando sua recuperação entre rounds durante as sessões de sparring. Acompanhamos, também, o nível de sua frequência cardíaca, sobre o que falaremos a seguir. Eu também posso dar uma excelente condição física a um atleta sem chegar a 3,5 litros, porém é importante ter uma meta com este número.

Um exemplo com um lutador muito conhecido no Brasil: Julio César Chavez. Era um lutador de baixa intensidade, avançando lentamente com passos curtos, chegando próximo ao rival e batendo em combinações de três ou quatro golpes fortíssimos. Tomava um tempo, chegava junto de novo e assim por diante. Bem, o **VO2-Max** de Chavez era de 3,994 l/m. Segundo seu preparador físico (o já falecido, Jose Maria Martin Búfalo) Chavez alcançava esses 3,994 l/m em apenas seis semanas de preparação, algo incrível que explica o condicionamento do mexicano, mesmo que não estivesse com alguma luta marcada. Chavez fazia, como faz até hoje, suas corridas pela manhã mesmo sem estar treinando. Ele confessou que não se sentia bem sem essa corrida diária. Outros lutadores (os que são treinados pra valer) variam de 3,3 a 3,7 l/m ou mais. Dependerá do organismo de cada atleta e de sua constituição.

Como se mede o **VO2-Max**? Bem, existem dois métodos: um “certinho”, através da espirometria que se faz em laboratórios das universidades e em centros de treinamento avançados, como em clubes de futebol, aonde possuem um aparelho chamado espirômetro. Prova com espirômetro

No boxe, ante as dificuldades e carências que todos conhecemos, mesmo nos Estados Unidos fazemos um teste de campo. O teste de Cooper, muito popular entre preparadores físicos de outros esportes, mesmo que certamente não seja tão preciso quanto o espirômetro, é muito bom. Como nota, eu fiz algumas comparações entre um lutador testado no aparelho e depois fiz o teste de campo, sendo que o resultado não deixou uma margem muito grande. Sempre, porém, a prova com o aparelho indicava uma maior capacidade. Por isto, se um treinador tem a oportunidade de fazer o teste no espirômetro, eu o aconselho a fazer, pois este não só mede o VO2 como também dá uma série de diagnósticos, como avaliação de asma, doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) ou bronquite causada pelo cigarro, incapacidade funcional, avaliação pós-operatória e avaliação e diagnóstico de doenças respiratórias.

Mas vamos lá. O teste de Cooper se faz em uma pista de corrida ou em uma máquina de corrida (esteira). O atleta vai correr por 12 minutos contínuos o máximo que ele puder. Ao final, mede-se o quanto ele correu e aplica-se a seguinte fórmula:

$$\text{VO2} = (\text{Distancia percorrida} - 504) / 45$$

Vamos ao exemplo: meu lutador percorreu nesses 12 minutos 2000 metros. Então:

2000m - 504 /45 = 33.244 mililitro – quilogramas – minutos.

Porem, já acordamos em trabalhar em litros, pois é mais fácil, certo? Então multiplicamos os 33.244 pelo peso do lutador.

33.244 x 65 quilos = 2.160 litros/minutos.

A questão do peso é muito importante. Se dois atletas correm a mesma distância, quem tem maior peso corporal terá melhor resultado. Às vezes fazemos os testes com vários boxeadores ao mesmo tempo na pista. O pugilista de 65Kg faz 2000m e fica rindo do lutador de 85 Kg, que chegou só a 1800m, sem saber que ele está em pior condição. Vejamos: **1800m - 504 /45 = 28.80 x 85 Kg = 2.448 litros.**

Isto ocorre porque o corredor de 85kg transporta mais peso corporal. Outra dica importantíssima: se o lutador não tem uma mínima condição física por estar muito tempo parado, não se aconselha fazer o teste. Nesse caso, comece com os treinos de corridas e faça o teste somente depois que ele tiver uma melhor condição.

Nota: Existem muitos outros testes de campo. O teste de cinco minutos do Dr Garcia Manso, o teste Fischer de 2.500 metros, o teste de Balke, e por aí vai. Todos têm uma sólida base científica. Muitos treinadores nos Estados Unidos (eu modestamente me incluo) ficamos com Cooper por muitas razões, porem qualquer deles vai lhes dar uma boa avaliação.

Frequência Cardíaca

Após sabermos o nível físico do lutador, começaremos os treinos. O próprio teste do Cooper vai nos ajudar também como um medidor de nosso trabalho. Se, no primeiro dia da primeira semana, nosso lutador correu 2000m em 12 minutos, o próximo teste será feito no ultimo dia da quarta semana. Esse teste vai nos indicar quanto avançamos ou não. Devemos lembrar que estamos no período de condicionamento geral, aeróbico, e isto vai nos dizer se devemos seguir o plano prévio de cinco semanas ou se devemos adianta-lo ou atrasa-lo.

Vamos precisar saber qual a **frequência cardíaca máxima (FCM)** do lutador para estabelecer os nossos ritmos de cargas. Isto é uma medida de segurança e um guia muito preciso para nos orientar.

Exemplo: No período de preparação geral (**PG**) aeróbica, o ritmo do treino não deve passar dos 80% da nossa FCM. Explico: se o atleta tem uma **FCM de 200 ppm** (pulsações por minutos) no **PG** aeróbico, ele deve manter os picos de **150 - 160 ppm** durante os treinos.

A **frequência cardíaca** pode ser medida no pulso, no pescoço ou no peito. Porém, acho que todos conhecem o relógio que é também um monitor cardíaco que já vem com cinta. Ele é colocado no peito, quando se deve checar o relógio que mostra segundo a segundo a evolução de sua FC durante o treino. A **frequência cardíaca máxima (FCM)** é o numero máximo a que devemos chegar durante um treino, sendo perigoso passar dele. Atingi-lo não é para qualquer um e por esta razão é que na segunda etapa do nosso programa de treino, **Condicionamento Específico**, é que se atingem estas marcas, depois de semanas de treino aeróbico na primeira etapa de **Condicionamento Geral**.

Como saber a **FCM**? Vai depender da idade da pessoa. Para isto temos uma velha e eficiente equação:

220 - idade = FCM.

Se o meu lutador tem 24 anos, então:

220-24 = 196 ppm Pronto, agora já sabemos que a **FCM** de nosso boxeador é de 196 ppm, e vamos utilizar esse índice para as distintas etapas do treino.

Aqui vai um exemplo:

Treino aeróbico = 70-80% da FCM = 137-156 ppm

Treino anaeróbico = 80-90% da FCM = 156-176 ppm

Treino máximo = 90-100% da FCM = 176-196 ppm

Nota: Se o atleta fica muito tempo sem treinar e está muito acima do peso, então os treinos começam com 60-70% da FCM. Esta é considerada a FC certa para a queima de gordura. Estas sessões de treino devem durar uma hora aproximadamente.

Outra coisa bem importante. Esportes de combate têm uma diferença fundamental de outros esportes. Devemos lembrar que, além do esforço propriamente esportivo, os lutadores recebem golpes na cabeça e no corpo e isto cria uma particularidade que faz com que só os treinadores que lidam com isto saibam que às vezes têm que se pular etapas.

RINGUE MASTER (cap. 5) - Treino físico: como fazer para um boxeador ficar 100% preparado (2a. parte)

Escrito por Ringue Master

MON, 22 de OCTOBER de 2007 20:06





"Outra coisa bem importante. Esportes de combate têm uma diferença fundamental de outros esportes. Devemos lembrar que, além do esforço propriamente esportivo, os lutadores recebem golpes na cabeça e no corpo e isto cria uma particularidade que faz com que só os treinadores que lidam com isto saibam que às vezes têm que se pular etapas". ([RINGUE MASTER \(cap. 4\)](#)).

Ok, este foi o ultimo parágrafo do artigo anterior. E muito importante fazermos uma análise sobre este ponto em particular.

Quando você mede a frequência cardíaca do lutador antes de uma seção de sparring, ela vai ficar mais ou menos em 120 PPM. Isto porque ele teve um bom aquecimento antes de subir ao ringue. Porém, antes de uma luta, com o público gritando naquele ambiente enlouquecido, o lutador pode chegar a 150 PPM. Muitos treinadores não medem a frequência ao chegar ao canto do ringue e isto pode ser perigoso.

Explico.

Alguns lutadores que chegam com a frequência acima do normal, e que tiverem o azar do treinador adversário perceber (treinadores experientes com só olhar já tem uma idéia do emocional do adversário), vai mandar seu lutador pressionar mesmo no primeiro round. Acreditem: seu boxeador lutará em desvantagem nesse primeiro round e poderá inclusive ser nocauteado, ou, na melhor das hipóteses, pode cansar em pouco tempo, apesar da excelente preparação que possa ter tido.

Vamos ver dois exemplos recentes. O primeiro aconteceu numa luta do Acelino "Popó" Freitas realizada na Credicard Hall, São Paulo em março de 2000.

O rival era o mexicano Javier Jauregui. Este mexicano, que três anos depois tornou-se campeão mundial da IBF, seria uma prova para Popó por sua resistência e bravura. Mais aconteceu que eles esperavam lutar nos Estados Unidos, mas Art Pellulo, promotor da luta, não conseguiu vender o evento para os canais de TV americanos e esta acabou sendo marcada para São Paulo. Jauregui e sua equipe se negaram a lutar no Brasil, pois especulavam que Freitas teria toda a vantagem e que poderiam ser roubados. Depois de muito vai e vem e um dinheiro a mais na bolsa, mais uma pressão da WBO, os mexicanos aceitaram lutar no Brasil.

No dia da luta, Jauregui estava muito estranho e sua frequência cardíaca muito alta. O gongo ainda não tinha acabado de bater e Popó já estava em cima do mexicano, batendo em todo lugar sem parar (aliás, como Popó sempre fazia muito bem antes de mudar seu estilo). Jauregui conseguiu responder por pouco tempo, pois sua máxima cardíaca chegou antes da hora devido ao fato que iniciou já com um nível acima do normal. Exemplificando ficaria mais ou menos assim: Se começa o round com 100 PPM, dependendo da intensidade se termina com 160 PPM, no minuto de descanso com bom volume de oxigênio se consegue começar o próximo round com 100 PPM de novo ou 110 e assim por diante.

Agora imagine começar com 140 – 150 PPM! Neste caso, ele vai atingir sua máxima assim que a primeira troca de golpes chegar. E acreditem: ele estaria a mercê do rival, pois não terá de onde tirar forças. Foi o que aconteceu com Jauregui, que foi nocauteado pelo brasileiro sem praticamente poder reagir. Ele nunca ganharia de Freitas naquela época (nem no México!), porém com certeza não seria nocauteado no primeiro round.

Outro caso muito discutido nos EUA foi a luta entre Antonio Margarito e Kermit Cintron, no Caesars Palace, Las Vegas, em abril de 2005. Foi uma performance triste de Cintron. Eu estava no ringside e apostando em favor do norte-americano. Vinha invicto (24-0), tinha excelente técnica, maior estatura e alcance, e, para completar, uma pegada matadora (22KOs em 24 lutas). Mas não só pelos números tínhamos visto o boricua bater e sabíamos do poder do homem.

O primeiro a subir no ringue foi Kermit Cintron. Meu amigo e grande estrategista do boxe, Norman Wilson, olhando para Cintron, me diz: "Olha, a gente acaba de perder a aposta". Eu não tinha notado, mais o meu amigo viu a respiração do lutador e parecia que tinha corrido um quilômetro fugindo de um touro. Contamos 12 em 15 segundos o que dava uma média de 48 por minuto, quando a média nessas situações é de 32 por minuto no máximo.

Eu recomendo a quem não assistiu a luta que assista se tiver oportunidade. Doe ver Kermit, apanhar tanto por cinco rounds, antes de ser nocauteado. Mais um exemplo do emocional fazendo a frequência cardíaca ir às alturas.

Como evitar esse problema? O que fazer se ao subir no ringue notamos que a FC esta acima do normal?

Angelo Dundee sempre inicia suas palestras sobre boxe dizendo: "O treinador que não seja capaz de prever na academia todas as situações que envolvem uma luta, não pode querer resolvê-las no corner, no dia do evento" Então vamos trabalhar na academia este problema. Agora, é difícil evitar que o boxeador fique nervoso. Os psicólogos podem atenuar o problema, mas dificilmente o eliminarão. Um método muito utilizado é fazer sparring em outras academias e com rivais da mesma, para que se crie uma rivalidade que o treinador terá que aumentar falando para seu lutador que lá o ambiente é pesado. Combinar com o pessoal desta academia que desde que seu lutador entre, comece a vaia. Tudo isso vai criando um hábito no lutador de aprender a lidar com a pressão.

Porém, o mais importante mesmo são os exercícios de respiração. Se o treinador não conhecer esta técnica pode procurar um especialista que lê e ensine a técnica de relaxamento através da respiração. Posso assegurar que mesmo no ringue, antes da luta, você vai conseguir baixar a frequência cardíaca do seu lutador. Esta respiração não é a mesma que o boxeador utiliza no minuto de descanso, já que aqui se respira profundo e se expira lentamente. Serve para oxigenar o sangue e limpar o ácido láctico acumulado. Os exercícios que estou recomendando agora são os de relaxamento que devem ser iniciados na academia na hora dos treinos.

Se seu boxeador chega ao ringue com a FC alta, coloque vaselina nas mãos e comece a passar no rosto, massageando as orelhas com pouca força enquanto pede para o lutador respirar e relaxar, como já praticado nos treinos. A manobra da vaselina é para que o corner do adversário não perceba o exercício, pois passar a vaselina no rosto é algo comum. Muito importante é evitar nesse primeiro round trocas de golpes. Vamos trabalhar com o jab e movimentarmos o tempo todo até encontrar o ritmo. Quando falei que às vezes têm que se pular etapas, é porque muitas vezes no período anaeróbico o lutador pode passar da máxima e você não detém o sparring consciente de que ele esta em situação de suportar essa carga.

Numa luta real, várias vezes os boxeadores passam da máxima e isto é inevitável. Em abril de 1985, também no Caesars Palace, Marvin Hagler nocauteou Thomas Hearns no terceiro round, num dos maiores combates de todos os tempos. Quando o médico chegou até Hearns, este tinha 200 pulsações por minuto (a frequência máxima dele na época era de 193). E olha que o médico não foi o primeiro a chegar...

Assim, os atletas têm que ter os testes médicos periódicos. Só assim o treinador saberá onde e quando subir as cargas.

TREINO DE BOXE MAIS IMPORTANTE. A DISTANCIA

A distancia é o treino mais difícil de passar a um lutador. É o sistema cerebral da luta, nada mais importante do que a distancia. Ela é uma percepção mental e visual do lutador que tem de ser treinada com muita paciência e sabedoria.

Qualquer treinador de boxe, mesmo que novato, pode ensinar a qualquer pessoa a tirar a direita, o cruzado, upper, jab, etc. Porém o quando, onde, e em que posição, já não é para qualquer um.

A distancia é quem ganha as lutas, a distancia é a que decide que golpe vai usar ou não, a distancia é a que vai te fazer pensar "esse cara não vai me encontrar hoje" ou "putz, não to achando esse cara" E não é por correr pois ele tá parado na tua frente, mas fica difícil golpear ele antes que ele te conecte, ele domina a distancia, ele tem a percepção milimétrica de se mover exatamente onde teu golpe não chega, ou chega sem potencia, e o dele vem no lugar certo.

Não estamos falando...

da curta, media e longa distancia que são as conhecidas no boxe. Estamos falando da forma em que um lutador consegue entrar na distancia, soltar seus golpes, esquivar e repor sua postura. Tudo isso sem ser incomodado.

Olhem bem a figura a seguir:



Ai está o espaço ou distancia entre dois lutadores desde suas posições de guarda. Desde a cabeça até a linha da cintura, é uma zona demarcada por regulamento, que chamaremos de **distancia vertical**.

Já o espaço entre os dois lutadores de corpo a corpo chamaremos de **distancia horizontal**, que não é regulamentada, e só é limitada pelo tamanho do ringue.

A distancia vertical : É onde se tem as melhores qualidades de um lutador. Pode tirar um jabe alto e em seguida agacha para botar sua direita reta, saindo posteriormente pela lateral sem ser atingido. É só assistir as lutas do Pernell Whitaker, para ter uma aula magistral. Porém, Whitaker, passava horas treinando baixo a supervisão do mestre Lou Duva.

Pensem no cruzado de esquerda do Joe Frazier. Ele era baixinho e conseguia entrar na distancia dos seus oponentes mais altos e conectava com facilidade seu cruzado. Muito se fala do famoso cruzado do, Frazier, porém não era o cruzado a estrela nessa festa, era a percepção da distancia certinha e o "pulo" final que fechava

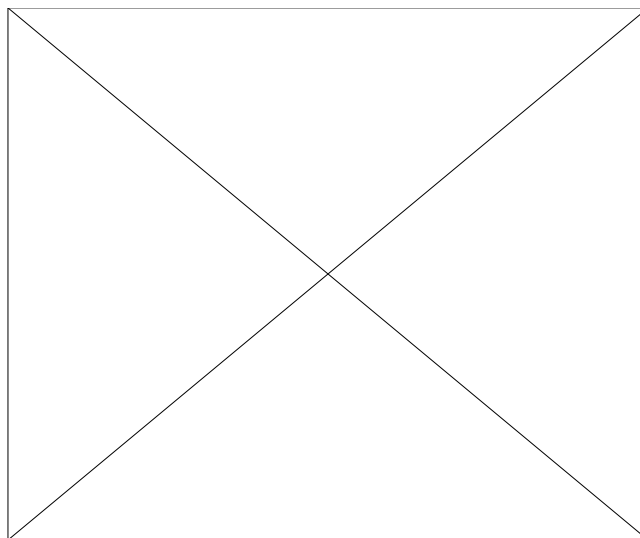
antes do impacto. Ao final, cruzado de esquerda é um golpe relativamente fácil de ser executado, sem embargo são poucos os lutadores que conseguem dominar, isso porque não controlam a distancia.

Cruzado de Frazier por baixo do jabe do alí:



Quando se começa, no boxe amador, é ensinada a movimentação básica para adquirir a percepção. É muito importante esse primeiro conhecimento da distancia. Infelizmente muitas vezes, mesmo que ensinada, não se explicam os princípios básicos que irão ser a base no futuro profissional.

Quero que vejam o vídeo a seguir, bem curtinho. É sobre a movimentação básica no amador e depois vamos comentar:



Notem que é uma movimentação por todo o ringue mantendo a distancia entre os dois em, 3 passos, aproximadamente. O clássico lutador menor de estatura e alcance, tentando alcançar ao rival de maior estatura e alcance. Quando se é amador não pode existir um dia sem se fazer este exercício pois é ele que vai trazer a percepção visual para no futuro saber com um simples golpe de vista em que lugar esta o perigo entre você e teu oponente, ou a sua vantagem.

Se o lutador durante sua passagem pelo amadorismo adquiriu essa percepção vai ser mais fácil no profissional absorver a transição a uma movimentação mais técnica e com menos espaços, donde as esquivas e posição do tronco vão dominar a luta.

Vejamos o diagrama a seguir pois ele traz as áreas a serem dominadas no boxe profissional.



Aqui é onde se joga o xadrez da distancia no boxe profissional. Cada um desses quadrados, e o que significa para cada lutador, vão fazer a diferença no resultado de uma luta. Quantas vezes escutamos dizer que fulano perdeu para ciclano porque os estilos não encaixavam, estilo? Que nada, é a distancia.

Vamos explicar o diagrama acima. Queremos aclarar que a gente não treina ninguém pelo blog. Então só vamos explicar como funciona, e não o treino como tal, que se faz na academia e leva muiiiiito tempo.

Os lutadores acima estão fora da distancia pois é o momento que se inicia um round, ou um deles se movimentou pelo ringue, e estão retomando a distancia de combate. Ninguém chega direito para os quadrados 1 e 2 sem se deter primeiro em A e B.



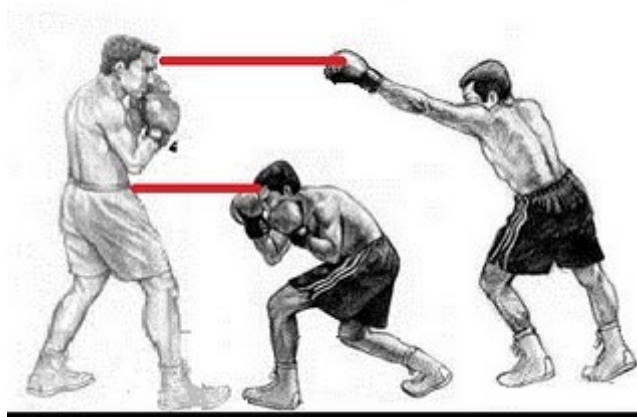
Os quadrados **A** e **B** representam a distancia em que se armam os ataques é a chamada zona de estrategia. Os reflexos estão ativados 100% pois nela podem entrar duros golpes. Se teu oponente te ataca pelo meio você pode sair por **A** ou pode sair por **B** com passos laterais e em dependência da distancia vamos contra atacar desde o lateral. Ou pode ver se o ataque vem com golpes retos por cima, então agacha, e contra ataca com passinho curto ao frente, por baixo, sem sair da zona.

Vejam:



Também usamos a distancia na ofensiva com qualquer simples combinação como na figura abaixo.

JAB ACIMA E AGACHA PARA ATACAR AO CORPO.



Quero que olhem bem para a cabeça do atacante. Qual a distancia da cabeça no momento do jabe e depois a distancia na hora de conetar por baixo. Nesse simples movimento ofensivo foi usada a distancia vertical e a horizontal, diminuindo, e muito, nosso risco de ser contra golpeado sem sacrificar a ofensiva.

E aqui esta um dos segredos dos mestres na hora de ensinar boxe profissional avançado. **Eles ensinam a lutar através da distancia, e não através das combinações.** E acreditem é o mais difícil de conseguir pois os lutadores muitas vezes passam muito tempo no amadorismo (no amadorismo tem de ser através das combinações) e mudar a mentalidade é o maior mérito de um treinador profissional. Freddy Roach, teve muito pouco tempo para passar e aperfeiçoar este sistema a Amir Khan antes da luta com Marcos Maidana, e esteve a ponto de seu lutador perder por nocaute. Hoje, já Khan está com sua distancia em dia e vai ser muito difícil de derrotar. É contra lutadores com muita potencia nos golpes que a distancia é 100% decisiva. Eles te podem nocautear com um golpe, e para isso eles tem 12 longos round, então, a distancia certinha, vai te permitir evitar ser nocauteado e poder trabalhar teu melhor boxe.

Diferencia entre lutar através da distancia, e lutar através das combinações.

Combinações

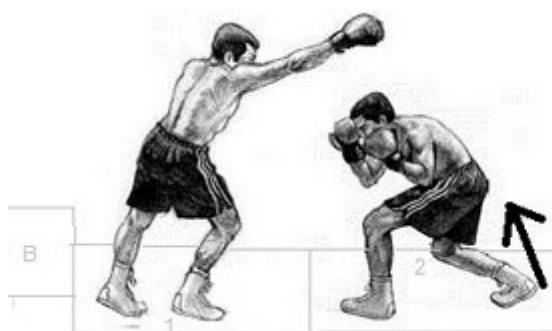
O lutador que planeja suas entradas ofensivas pensando nas combinações vai forçar sua distancia tentando chegar com seus golpes. Ex: Lutador planeja direita reta seguida de cruzado de esquerda, com essa ideia na cabeça ele avança tentando conectar sua combinação. Nesse caso a distancia foi subordinada aos golpes. Em 12 round a possibilidade de errar a distancia com esse método, e ser alcançado com um contra golpe, é alta pois não se está planejando as entradas pelos lugares, e alturas certas, se está pensando em atingir o rival com seus golpes.

Distancia

O lutador que planeja suas entradas pensando na distancia vai subordinar seus golpes à posição já conquistada, pois cada posição tem os golpes característicos, e vai ter muito pouco risco de levar contra golpes e quase sempre vai dificultar a ofensiva do rival. Ele planeja o lugar para ficar perto do rival de maneira que se o rival o ataca seja na pior posição, e donde os golpes não levem a potencia toda, em cambio ele poderá deferir seus golpes como planejado após seu posicionamento.

É um planejamento muito detalhado e que é feito encima do analise do rival. A postura do rival, se fica de lado ou de frente, se dá um passo antes de lançar o jabe, se o braço do jabe baixa após a execução, se tem golpes ao corpo no seu repertorio, como ele move o pé de atras quando vai nas laterais, se gira baixando a cabeça ou gira flexionando o tronco atras, qual o numero máximo de golpes que lança em series, quantos passos utiliza antes de lançar seus golpes, seus passos são meios ou longos, qual é o ângulo dos cotovelos na hora dos golpes etc, etc ,etc.

Um exemplo: Eu sei(treinador ou um ajudante estuda o rival antes das lutas e passa ao seu lutador) que meu rival bota muito peso na sua perna adiantada quando usa o jabe, e isso significa que os giros deles serão mais lentos do que o lutador que reparte bem o peso entre as duas pernas. Então se eu estou trocando jabs com ele e me movendo a minha esquerda, de repente no momento em que ele vem com seu jabe, boto meu pé adiantado a minha esquerda eu amago que vou contra golpear seu jabe porem me agacho e saco minha perna traseira à meu lado direito e, sempre por baixo, me posiciono justamente na esquerda dele donde poso levantar meu tronco e escolher os golpes que melhor efeito teriam. Eu planejei minha distancia para ficar numa posição boa para me e incomoda para meu rival, e só depois que vou golpear com a melhor combinação para essa posição. São muitas as variantes e muitos os treinos com manoplas e sparring para se chegar a esse estagio.



agacha e passa o pé de atras a sua direita



Aqui ele levanta e pode atingir sem ser atingido.

Truque: as duas lineas vermelhas, indicam que na hora do golpe vc vai encostar a pontera da sua bota no pé dele, de forma que não possa girar e contra golpear.

Espero que tenham entendido a ideia por trás do calculo da distancia. É impossível mostrar 100% o conceito num post porem na serie de vídeos que estamos preparando vamos mostrar melhor na pratica muitos dos conceitos tratados no blog.

TREINO DE SPARRING

Este post nos foi sugerido por alguns lutadores que visitam o blog, e fazem contato através do e-mail. Ficamos grato pelo contato porém se possível também deixem a sugestão nas mensagens abaixo dos posts, pois assim todos podemos comentar sobre estes temas.

Muito bem. Sessão de sparring é o mais...

perto que se tem de uma luta real, então significa que estamos avaliando nossa condição física e tática por meio de uma "quase luta" o que nos fará saber se os treinos estão bem ou se precisa de alguma correção. Mas não é só isso, também é a base do aprendizado botando em prática de aquilo que está sendo ensinado.

Aqui temos que descrever o processo primário na ensinância do boxe. Tomaremos como exemplo aquela combinação de 1-2, bem simples aparentemente.

- 1- O treinador mostra como executar a combinação. Movimentos, posição etc.
- 2- Pede para o atleta executar a combinação na sombra.
- 3- O treinador usa as manoplas para aperfeiçoar a combinação.
- 4- Uso agora do saco de pancada para dar potência na combinação.
- 5- Chegou o momento de aplicar a combinação numa luta de sparring.

Sem esse quinto passo (sparring) vai ficar difícil ir a uma luta de competição. Tenha em conta que até o quarto passo nosso lutador só executou a combinação sem risco, o seja ele não foi ameaçado. Só no sparring que ele vai sentir o rigor da luta real, do uso da distância certa, do momento preciso e sobre tudo o controle da adrenalina, e acreditem que quando a adrenalina toma conta você vai a luta primária esquecendo das técnicas aprendidas. De aí a importância capital dos treinos de sparring.

Técnica e taticamente não tem como agradecer o suficiente a este treino. É através dele que se detectam erros, já sejam de defesa, posição ou contra-ataques. Além de ser a melhor forma de adquirir condicionamento físico.

TIPOS DE SPARRING

Vamos separar os treinos de sparring em suas categorias:

- 1 Sparring de aprendizado.
- 2 Sparring Físico
- 3 Sparring técnico-tático
- 4 Sparring de correção.

Sparring aprendizado, já explicamos acima que não tem jeito de botar em pratica o aprendido sem uma luta treino(sparring) O treinador vai indicando os erros, os acertos, aquela saída depois do golpe, etc. Vamos sofrer a pressão do companheiro de treino, e receber os nossos primeiros golpes no rosto, e ter que tomar as nossas primeiras decisões sozinhos sem o treinador comandando o tempo tudo.

Sparring Físico Nada para nos botar em as melhores condições físicas que um sparring. É golpe vindo de tudo ângulo, agarres, puxa de aqui leva de lá etc. Um sparring bem administrado pode nos deixar perto do 100% das condições para uma luta. Não duvide nunca. Só como exemplo saibam que, Roberto Duran, para sua primeira luta versus, Ray Sugar Leonard, só treinou sparring e corrida. Não que ele tivesse certo(mesmo com a vitoria) porem ele achou que seria suficiente e foi. Olha a importância deste treino.

Sparring técnico-tático Aqui o treinador é fundamental. Os conhecimentos e a experiencia adquirida vão jogar um papel decisivo. Geralmente se trata de o quê fazer na luta contra determinado lutador. Já se conhece o nome do oponente, as suas características, se é canhoto, se é um estilista, brigador, etc. Em função disso é que se procuram companheiros de treino com as mesmas características do próximo oponente, ou no minimo muito parecidas. Trata-se de anular as vantagens dele é impor as nossas vantagens. E que melhor forma de fazer isso que fazendo rounds e mais rounds de lutas de sparring contra esses companheiros escolhidos pelas suas similitudes com o nosso futuro oponente ?

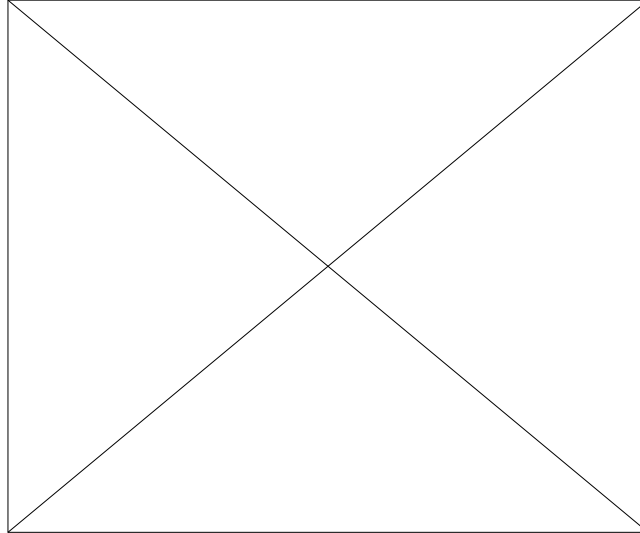
Simplesmente não tem treino melhor.

Sparring de correção Aqui faremos as correções técnicas ou táticas quando já estamos quase a dias da luta. Sempre tem um golpe aqui ou acolá que precisa ser dilapidado. Um movimento defensivo contra um golpe específico. Geralmente queremos estar seguro de que tudo o treinado esta em ordem. A tática nos primeiros rounds da luta, especificamente contra um brigador tem de ser lembrada uma e outra vez. Pode se fazer estes sparring ao final de alguma sessão de treino qualquer quando o treinador note alguma mudança no jogo do seu lutador. Porem

quase sempre se faz pouco antes da luta, nos momentos em que os sparring com força é intensidades foram terminados.

O video a seguir é um exemplo do que se procura num sparring tactico. Manny Pacquiao procurou um companheiro de sparring muito parecido, com quem seria seu rival, Antonio Margarito. Vejam que o Benavides parece muito com Margarito, na estatura e no golpeio.

Jose Benavidez and Manny Pacquiao sparring



SUPLEMENTAÇÃO PARA LUTADORES

Tal vez o tema mais pedido por email no site seja este. Ainda que no pessoal não achássemos como algo fundamental, sem duvida tem muito lutador querendo um artigo sobre suplementação esportiva.

Primeiro. A palavra suplementação, já explica claramente que você vai consumir alguns nutrientes, que na sua dieta do dia a dia, não consegue nas quantidades suficientes que esta precisando.

Esta carência ocorre devido a seu ritual de treinamento diário como atleta. Uma pessoa comum, com sua alimentação diária, seria suficiente. Não assim para um esportista.

Hoje tem muita publicidade sobre este tema. Lojas, e vendedores de suplementos são capazes de fazer você comprar produtos que não fariam qualquer diferencia no seu rendimento físico se você não tiver um conhecimento mínimo sobre o tema.

Vamos explicar neste artigo como fazemos na RingueMaster com nossos lutadores. Para nada isto vai como recomendação e sim como uma resposta a e-mail recebido sobre o nosso método. A única recomendação que sim fazemos vai para consultar um nutricionista profissional.

VITAMINAS E MINERAIS

Um multi vitamínico sempre de manha, por 6 semanas, para suprir qualquer das vitaminas e minerais que possam ficar faltando na dieta diária.

Especial ênfase na Vitamina E, e Ferro. Ambos ligados a hemoglobina e glóbulos vermelhos. Fundamental para o transporte de oxigênio durante os treinos.

Outras Vitaminas importantes.

Lipossolúvel

A

D

K

Hidrossolúvel

C

B

Outros

minerais

importantes.

Cálcio

Magnésio

Potássio

HIDRATO DE CARBONO

Conhecida no Brasil como Maltodextrina. Usamos 2 gramas por Kg de peso em um litro de água, 20 minutos antes de começar a treinar e 20 minutos depois do treino. Aqui se recomenda ficar de olho com o peso, pois poderia influir no aumento do mesmo.

PROTEÍNA

Usamos Whey Protein de qualidade, com aminoácidos. Usamos 1 grama por Kg 40 minutos depois de um treino intenso. De

novo, olho com a balança, estes suplementos tem que ser com acompanhamento diário.

Também usamos Creatina Mono hidratada, e alguns aminoácidos independentes como Glutamina etc. Porém sempre com acessória de um nutricionista, e com exames clínicos antes, durante e depois da etapa de treino.

Só isso? Pois é. Este tema não tem muito mistério. Se a gente vai na conversa de academias, vamos terminar comprando qualquer coisa. Uma boa alimentação vai nos proporcionar todos os nutrientes de que precisamos.

Uma suplementação como a aqui descrita é mais do que suficiente quando acompanhada de perto.

VELOCIDADE CONTRA FORÇA NO BOXE. QUEM GANHA?

Este é um assunto que se discute no mundo todo, e acreditamos que nunca vai parar de se discutir enquanto exista boxe. Existem duas

categorias de lutadores na nobre arte, estilistas e brigadores. Os estilistas representam a velocidade. Os brigadores representam a força.

Aqui vamos fazer um alerta **importante**, sobre um erro que muitos amantes do boxe cometem. A técnica! Geralmente se pensa que o lutador estilista é quem tem mais técnica, isso não é certo. A técnica independe do estilo do lutador. **Sugar Ray Leonard** possuía uma técnica apuradíssima como estilista, ao igual que, **Marvin Hagler** possuía uma técnica apuradíssima como brigador (ver o vídeo ao final). Então nada a ver técnica com estilo de luta. O grande jornalista e escritor de boxe, **Bert Sugar**, define ao estilista como o estilo da "beleza". Já ao brigador define como "paixão".

Quem ganha? Bom, para chegar a essa conclusão deve se tomar as grandes lutas. Os grandes campeões de ambos os estilos enfrentando se em lutas memoráveis e fazer uma estatística. E essa estatística já foi feita muitos anos atrás e deu a vitória á velocidade. Foi refeita em anos recentes e de novo ganhou a velocidade. A proporção de vitórias entre um estilista e um brigador é de 3x1. Cada quatro vezes que eles se enfrentem, os estilistas ganham três.

O grande **Julio Cesar Chávez** representava a força no boxe. Porem ele não acreditava em estatísticas. Ele se enfrentou, no auge da sua carreira, a cinco estilistas de primeiro nível e nunca perdeu com eles.

Marvin Hagler só perdeu uma vez com um estilista e foi de forma muito equilibrada. Ganhou a três estilistas de primeiro nível.

Sugar Ray Robinson lutou vinte vezes contra brigadores e perdeu só três.

Então estatisticamente você já sabe que os estilistas ganham, ou deveriam ganhar dos brigadores, porem tem brigadores que escrevem suas próprias estatísticas.

No vídeo a seguir escolhemos só dois trechinhos de duas lutas memoráveis.

A primeira representou a luta em que velocidade contra força começou a ser seguida pela imprensa norte-americana. Também significou a primeira derrota da maior estrela do boxe. **Sugar Ray Robinson**. Seu algoz foi **Jack "the Bull" La Motta**. Um lutador de baixa estatura pero muito forte.

A segunda é considerada como a luta do século XX. Representou um perigo para o lutador **Sugar Ray Leonard**. Todos os especialistas de boxe ao redor do mundo não só davam a Leonard como perdedor, sino que afirmavam com toda certeza que seria nocauteado por **Marvin Hagler**.

Vinte e quatro anos depois acredito que eles não estavam errados. Simplesmente **Sugar Leonard** deu essa noite um show fora da suas reais possibilidades.

Velocidade ou força?

COMO LUTAR ANTE UM CANHOTO

Tema super polemico desde que apareceu o primeiro lutador canhoto em 1790 na Inglaterra. Realmente é difícil lutar contra um “lefty”, como são chamados os canhotos nos EUA.

Segundo a revista, Ring Magazine, tem 12 lutadores destros por um canhoto no boxe. Doze a um, isso mesmo. Isso quer dizer que um destro poderia ter 36 lutas no cartel e ter lutado só três vezes contra um lefty.

Então não é difícil achar dificuldade perante um adversário com guarda e movimentação diferente aos lutadores que estamos acostumados a enfrentar. Quebra-se um sistema ao qual estamos adaptados. Os golpes lançados vem de um ângulo diferente ao que estamos habituados e na pratica nos cria problemas.

Com este artigo não pretendemos ensinar nem muito menos treinar ninguém. Os treinos e o aprendizado de boxe são feitos nas academias junto ao seu treinador.

Vamos mostrar algumas regras básicas que devem ser aplicadas com um rival de guarda canhota.

MOVIMENTAÇÃO

Importante a movimentação. Sempre que caminhando no ringue, frente a um canhoto, tem de ir à sua direita (nossa direita), o seja ir em direção á esquerda dele. Isso porque para ele nos conectar com sua melhor mão vai ter que fazer meio giro. Ao contrario de se irmos pelo lado direito dele ele vai sacar sua esquerda com mais força, pois iria a rotar a favor da sua guarda simplesmente abrindo o pé da frente para á direita. Ao contrario ele teria que mover o pé de apoio (de atrás) para conectar com força.

JAB

Para utilizar, o jab, contra eles, você precisa ser muito rápido. Pois eles podem contra golpear com a esquerda em direito por dentro de teu jab. Por isso existe a regra de jabear o menos possível frente aos canhotos, e abrir as seqüências com a direita reta. Porem se o lutador destro possuir um bom jab, e tem vantagem em alcance pode sim usar o jab para abrir series. Mas a dica clássica é: entrar com um bom direito de direita e seguidamente, já na meia distancia, conectar com o cruzado de esquerda.

DIREITA

Uma boa direita reta, na altura do pescoço, é o melhor golpe contra um lefty, não duvide nunca. É como uma barreira que impede as entradas pelo meio, onde eles são mais perigosos.

Essa direita tem de ser treinada com passo para frente, desde a mesma guarda, e com passo atrás. Tem que sair e entrar pelo mesmo ângulo e altura. Não se pode deixar espaço para a contra do rival.

Também se usa a direita em cruzado quando o rival esta saindo por nossa esquerda, e perto de nos. Nesse caso teremos que abrir nosso pé esquerdo bloqueando a saída do rival e lançar o cruzado de direita

na altura do peito, pois ele irá se agachar e poderemos atingir seu queixo. Alertamos que este golpe é muito difícil de ser dominado. Tem de ser treinado repetidas vezes desde diferentes posições, e depois utilizar com parceiros canhotos nas seções de sparring.

DISTANCIA

Esta seja talvez a mais importante ferramenta de um lutador. Particularmente contra um canhoto vai dançar quem não souber ajustar a sua distancia. Já falamos de caminhar em volta do rival canhoto indo a em direção a sua esquerda. Porem teremos sempre duas distancias para fazer isto. Quando estamos planejando o ataque nos movemos a *quatro passos* do oponente. Quando vamos a dar seqüência devemos estar a *três passos* e movimentando o tronco. Como não podemos estar girando sempre para o mesmo ponto, para não criar conforto no rival, também iremos girar pelo lado perigoso dele, o seja, a sua direita. Porem só faremos isso a *cinco passos* pero com o tronco inclinado na frente, dando a impressão de que estamos mais perto do que em realidade estamos.

Deixo pra vocês apreciarem uma aula de boxe contra um canhoto. Em um round vão assistir, na real, as dicas do artigo. Pipino Cuevas vs Billy Backus. Backus, (canhoto) foi um campeão mundial muito difícil. Porem, Pipino Cuevas, era um especialista em destruir canhotos.

TECNICA E TACTICA NO BOXE

Muitas pessoas têm duvida sobre o que é uma e outra. Podemos dizer que a técnica é a base primaria no boxe, desde que o treinador mostra como lançar o primeiro golpe, ele esta ensinando a posição correta do braço, a rotação da mão etc. Ele esta ensinando a técnica.

Quando você é um competidor, já tem tempo treinando e ta na hora de competir, você tem uma base técnica que aprendeu na academia com seu

coach e vai lutar contra um adversário que também tem uma base técnica. E nessa hora que aparece a tática, o planejamento do que vai fazer para ganhar, e como fazer.

Técnica. É o mais difícil de dominar. Se não aprende corretamente vai ter dificuldade em achar o caminho da vitória. Treinadores têm muitos, treinadores capacitados e com conhecimento profundo do boxe, não muitos.

Tem treinadores que são muito bom na parte tática porém são péssimos na técnica. Acontece que estes treinadores estão acostumados a receber lutadores já feitos e com uma carreira na metade. Eles começam seu trabalho com esse lutador e não percebem os erros técnicos, ou "buracos" que estes tem.

Por isso que nas academias o trabalho primário é de uma importância capital. Ninguém imagina o quanto é difícil retificar um erro antigo num lutador. Podem ensinar e praticar na academia, porém quando a luta esquentar o boxeador vai usar o instinto de anos de prática errada. Às vezes no canto o treinador consegue que ele se lembre da técnica nova e gritando o tempo todo consiga fazer o milagre. Muitas vezes esse erro se paga com nocaute antes que o treinador consiga que ele lembre.

Três fundamentos técnicos invioláveis

Golpeio

Distancia

Movimentação

Estas se subdividem em outras três

Ofensiva

Defensiva

Contra ofensiva

Ninguém deve subir a um ringue sem ter aprendido estes princípios, e habê-los praticados uma e outra vez com seu professor e com sparring partner

A tática é um jogo de xadrez. O verdadeiro profissional sobe a um ringue sabendo o que fazer para anular o rival. Sabe o que deve fazer em cada round. Ele tem golpes reservados para certos momentos da luta e lugares no ringue que ela não vai ficar. Ele sabe como o rival lança à direita, desde qual ângulo, e o que deve fazer para evitar esse golpe.

Técnica e tática vão juntas numa carreira vitoriosa. Trabalhem elas com seu treinador e vai sentir uma confiança na sua performance.

Exemplo de um lutador técnico:

Floyd Mayweather Jr

Lutador Tático:

Juan Manuel Marquez

Lutador técnico e tático:

Chris John.

MUSCULAÇÃO PARA BOXE

É a ferramenta que faz a diferença na preparação física do lutador de boxe. Assim mesmo, curto e grosso. Mosley nunca nocautearia o Mayorga e Margarito, se não fizesse um

exigente e planejado treino de musculação. Não tem como ignorar este tipo de treino.

Contudo, não é algo simples. O boxe, assim como outros esportes de combates, tem categorias de pesos para competir, e o ganho de massa muscular pode atrapalhar a carreira do lutador em determinada categoria, porém tem algo muito mais perigoso que o ganho de peso, a contração muscular. Uma musculação mal feita pode "travar" o lutador e fazer com que perca velocidade e limite sua técnica.

Por estes e outros motivos, pessoas altamente qualificadas estudaram o assunto com profissionalismo, e ainda continuam estudando para nos mostrar os princípios básicos a seguir em treinos com pesos para o boxe.

Estes princípios são universais, então teremos que personalizar os nossos objetivos. E o nosso objetivo é o lutador. Não iremos planejar todos os nossos lutadores com o mesmo programa. A musculação de Jermain Taylor, não é a mesma de Kelly Pavlik, mesmo sendo eles da mesma categoria, porem de estilos e constituição diferente

A musculação tem que ser trabalhada com o mesmo sistema de treino do boxe, primeiro a preparação geral e depois a específica.

Os princípios básicos são:

Preparação Geral= Resistência muscular

Preparação Específica= Potencia - Velocidade

Vamos fazer uma exposição teórica bem "pop" sobre o trabalho do músculo, que com certeza, vai dar para entender de forma clara como deve ser treinado.

Coordenação intramuscular: Quando o lutador lança um golpe ele ativa um conjunto de células motoras na musculatura isso é chamado de coordenação intramuscular.

Tem dois tipos de célula que nos interessa conhecer. Célula Lenta(FT) da força-resistência , e Célula Rápida(ST) da velocidade-intensidade .

Então o nosso planejamento tem que tomar em conta estas duas células e saber trabalhar cada uma delas em separado para não errar no resultado final.

O treino para resistência muscular do boxeador começa já na primeira semana, e dentro do próprio treino de boxe. Pode ser utilizado na sombra com peso leve, luvas pesadas para trabalho no saco de movimentação, e com exercícios pliométricos. Separadamente na sessão da noite, trabalharemos com os maiores grupos musculares em series de altas repetições e pouco peso.

Quando trabalhamos a resistência muscular o nosso planejamento vai dirigido a estimular as células FT, para dotar os músculos de resistência mantendo a movimentação e o

lançamento de golpes durante os rounds da luta. Sempre que se treinar com cargas de pouco peso, que não devem passar de 10% 16% e 25 % do peso do lutador, não se corre riscos de errar na dose do treino.

O risco maior ocorre no trabalho da velocidade-explosiva, ou seja, no treino específico. Neste estágio vamos trabalhar com muito peso e poucas repetições. O motivo deste treino ter riscos maiores poderemos explicar de uma forma bastante simples. As células, ST, se treinadas com cargas pesadas por muito tempo se atrofiam e são convertidas em células lentas. Em autópsias realizadas a fisiculturistas, as células ST praticamente não existem, já as FT dominam toda a musculatura.

Então para este tipo de treino usaremos o sistema de repetições piramidal de 5-4-3-2-1 com 75%-80%-85%-90%-95% do nosso rendimento máximo. Com repetições rápidas na casa dos 1.5 segundos (concêntrica) e 2.5 (excêntrica). Como sempre o treinador é que tem que personalizar para cada atleta, mas sempre respeitando estes princípios.

Uma dica muito importante é fazer uma sombra curta e rápida depois de cada repetição com cargas altas para ativar as células ST.

Veja neste link o vídeo de Felix Sturm, treinando uma variação do sistema Sparrow, com o mesmo princípio aqui explicado.

<http://www.youtube.com/watch?v=wX8mJhvPULo>

TREINO COM MANOPLAS

As manoplas (figura1) são utilizadas para o treino da tática e na precisão dos golpes. O treinador que domine as manoplas nestes dois aspectos pode dotar o seu lutador de muitos recursos que fariam dele um ganhador. Infelizmente ainda são muitos os treinadores que aprenderam a trabalhar as manoplas olhando outro fazer, e nunca tiveram um aprendizado com os fundamentos adequados. E com esses fundamentos você pode melhorar, ou aperfeiçoar sua coordenação, dominar a distancia certa na hora de atacar, ou defender, sair das cordas ofensivamente, planejar fintas e combinações de três ou mais golpes etc. Todo isso com um treinamento com manoplas de qualidade.

Vamos ao ponto mais polemico deste meio de treino. A parte física. Partindo do principio que o atleta esta batendo e se movimentando a lógica indica que ele esta trabalhando a parte física. Porem, isso é consequência. A manopla, NÃO é para condicionamento físico como infelizmente vemos em muitas academias. Um lutador aplicando fortes golpes nas manoplas não deve ser algo fácil de suportar por um treinador, alias treinador que permitir é porque não tem idéia do que faz. Para trabalhar a fisica existe um treino similar porem o equipamento utilizado não são manoplas é sim, o Body shield ou Punch shield. No Brasil são chamados de aparador de sucos.

Estes são usados para trabalhar golpes ao corpo especificamente. Porem os usamos para trabalhar potencia é intensidade com movimentação por todo o ringue. São muitos os exercícos que podem ser programado no uso destes implementos para aproveitar os tempos de treino, pois aqui se pode misturar a física com a tática e corrigir deficiências técnicas.

Se o nosso boxeador depende de 1-2-3, então vamos fazer o treino com essa combinação desde todos os ângulos do ringue, no ataque, no contra ataque etc. Temos de simular todas as situações possíveis que possamos enfrentar na luta real. Se o próximo oponente é um canhoto iremos trabalhar com a postura de canhoto fazendo com que o nosso lutador defira suas combinações da forma indicada para esse tipo de guarda.

O contragolpe é talvez o exercíco mais complexo no boxe. Depende de fatores como, velocidade de reação e reflexos. Cada atleta possui suas características físicas, porem dependendo do treino pode melhorar ainda mais essa característica, ou, no caso de mal treinada diminuí-la. O contragolpe no boxe tem importância vital e o treino com manoplas é de fundamental importância. Pode ser a grande diferencia entre lutadores.

Algumas recomendações para quem faz treino com manoplas são:

- 1)- Não sair a buscar o golpe. Esperar e amortecer levemente.
- 2)- Não abrir demasiado os braços.
- 3)- Explicar ao atleta que o golpe não tem que ser muito forte.
- 4)- Ter um programa antes do treino. Quais combinações? Quantos golpes?
- 5)- Combinar os tempos entre ataque e movimentação. defensava, contra-ataque, etc.
- 6)- O treinador devera proteger o pulso com uma vendagem evitando lesões em ambas as mãos.

O treino com manoplas exige conhecimentos por parte do treinador. Tenho visto ex-lutadores que são usados por treinadores para estes trabalhos e são chamados de manopleros. Se eles aceitam na boa tudo bem, pois como condicionamento físico pode ser ate bom, mas a saúde deles é que sofre mesmo.

Um bom treino com manoplas vai fazer do seu boxeador um vencedor. No boxe ganha quem menos erros técnicos e táticos cometam. A manopla ajuda aperfeiçoar estes elementos e dão confiança no futuro campeão.

SACO PESADO

No artigo anterior falamos do saco leviano, ao qual chamamos de “saco de movimentação” Hoje vamos analisar os treinos com o chamado saco pesado.

Vamos começar por algumas características importantes. O peso deste saco varia de 140 a 180 libras (63-81 kg) aproximadamente. Sempre na altura da cintura. O recheio deve conter, mas raspa de pneu do que tecido. Nos, usamos em nossa academia 60-40 em proporção. Para lutadores pesados e super-pesados chegamos a 70-30.

Neste saco vamos treinar com uma vendagem bem feita pelo treinador. Não recomendo essas vendas coloridas sejam everlast, title, ou a marca que sejam. Gaze cirúrgica igual as da luta devem ser usadas para uma sessão de treino onde vamos deferir golpes com potencia. A lesão nas mãos dos lutadores vem na maioria das vezes dos treinos e muito poucas vezes das lutas. Então fica ai uma recomendação importante.

Trabalhamos neste saco, potencia é intensidade. Vamos ver a diferença por se alguém tem alguma dúvida nestes dois aspectos.

Potencia: Aplicação de força máxima no golpe. Intensidade: Tempo Máximo de aplicação da força.

Você pode aplicar um golpe, ou golpes alternados, com a máxima força, isso é potencia. Uma série seguida de golpes com a máxima força, é intensidade.

Então, neste saco pesado aplicaremos o programa: Intensidade - potencia como parte da nossa preparação física. Muito importante que o programa seja desenhado dentro da estratégia da luta. O treinador tem de saber, o que, e o quanto desse plano.

Uma guia muito usada, que tem observações básicas a ser seguidas na hora de elaborar um programa é o sistema Simon. Posteriormente ampliado pelo grande mestre Eddie Futch. Vamos simplificar aqui para oferecer uma idéia para quem não conhece o sistema.

- 1- Quantos rounds terá a luta.
- 2- Quantos golpes seu lutador aplica por round.
- 3- Quantos golpes em séries e por quanto tempo.
- 4- Quantas vezes usa seu melhor golpe por round.
- 5- Características físicas do rival.

Com esses dados o treinador pode equacionar um plano de treino físico por rounds. Este sistema proporciona um aproximado da condição física do lutador por X numero de assaltos. O lutador vai lutar 10 rounds, vezes 3 minutos =30 minutos. Então, temos de conseguir que ao final do treino

de forma geral o atleta tenha plenas condições de suportar 30 minutos de luta. Porém o mais importante fica na potência em que vai aplicar seus golpes, durante esse tempo, e as vezes que ele vai trocar golpes em series. Aqui só trabalhamos a física em função da ofensiva. A física na função defensiva vamos trabalhar nas sessões de sparring.

Depois de ter um volume físico para suportar 30 minutos em fase aeróbia e lembremos que a fase aeróbia foi adquirida durante as corridas, os exercícios e o saco de movimentação entre outros médios. Agora partimos para o condicionamento em intensidade - potência, e o saco pesado, é muito importante. Agora, nesses 30 minutos quantas vezes ele poderá aplicar uma série de combinações fortes e quanto tempo ele vai necessitar para se recuperar entre series. Para isso trabalharemos rounds por rounds e anotando tudo no caderninho. Um Shane Mosley, por exemplo, em fase intensidade – potência, vai ao saco pesado em round de 3 minutos, começando com 15 s de golpes fortes alternados, priorizando zonas, após esses 15s entra com series continuas de 5s para logo dançar 10s e respirar enquanto aplica alguns jabs. São 30 s que ele repete 5 vezes mas para completar os 3 minutos do round.

Se analisarmos com cuidado vamos notar que ele tem 180 segundos divididos em 6 vezes. Ao todo seria assim. 90 s de golpeio forte alternado, 60s de movimentação no ringue para recuperação aplicando só jabs, e 30s de trabalho intensivo com series de golpes fortes.

Porém estamos falando de, Mosley. O nosso lutador tem suas próprias características e o trabalho do treinador consiste em adequar as cargas para essas características.

Tem boxeadores que utilizam mais tempo por rounds para suas series como o Juan Diaz. Outros como, Juan Manuel Marquez, utilizam mais tempo no golpeio alternado. E tem, os Manny Paquiao, que quase não usam os golpes alternados, para ele é só series ou movimentação.

Neste tipo de trabalho, no saco pesado, também teremos os cuidados defensivos que no saco de movimentação. Vamos sempre pressupor que depois de nosso ataque o rival vai responder. Então as esquivas após as series serão feitas, e exigidas, pelo treinador caso sejam esquecidas.

Na foto da figura 1, acima do texto, vemos o saco de uppercut. Tem de se ter um na academia. Não importa se é improvisado ou dos oficiais. Recomendo mesmo. O golpe de upper é um diferencial, porém muito difícil de dominar, precisa ser mostrado em todas suas variantes e desde diferentes ângulos, para isso tem de ter um saco só de upper na academia. Pode ser três pneus, pequenos, pendurados um acima do outro numa altura aproximada do peito do atleta.

Qualquer dúvida ou alguma sugestão deixe seu comentário.

Postado por RingueMaster 3 comentários [Links para esta postagem](#) 

[Enviar por e-mail](#)[BlogThis!](#)[Compartilhar no Twitter](#)[Compartilhar no Facebook](#)[Compartilhar no orkut](#)

Marcadores: [boxe](#), [combate](#), [defesa](#), [esporte](#), [ganhar](#), [jab](#), [lutas](#), [mma](#), [musculação](#)., [perder peso](#), [teto solo](#), [treino](#), [aparelhos](#), [ufc](#), [vale tudo](#), [vitoria](#) às 12/04/2010

TREINANDO O SACO DE PANCADA

Este é um implemento em que todos acham que sabem trabalhar. E só calçar as luvas e bater. Quantas vezes vemos treinadores falar para o atleta fazer três rounds, ou cinco, e ele vai atender outro lutador, o simplesmente, passa a fazer outra coisa?

O heavybag, o saco de pancada, é o mais importante médio de treino para um lutador de boxe. No geral só o treino com saparring é mais eficiente. A falta de programa de treino é o pior mal que atinge o boxe hoje. Um simples programa de treino é capaz de melhorar o desempenho de um lutador e levar ele a ser um atleta altamente competitivo.

O primeiro é conhecer os tipos de saco que podemos utilizar. São dois que vamos prestar atenção neste artigo e no próximo. O que chamaremos, de movimentação (Figura 1), e o pesado (Figura 2).

O saco de movimentação: Vamos usar golpes de velocidade, sem muita força, tratando de priorizar a precisão e o trabalho das pernas, junto com a resistência muscular.

Depois da avaliação, feita pelo treinador, realiza se o programa de treino que será seguido pelo atleta. Velocidade, de mãos e pernas, serão feitos neste tipo de saco, com o acompanhamento do treinador, ou um assistente capacitado.

Combinações rápidas e curtas com movimentos constantes de perna e cintura. E muito importante exigir do boxeador as esquivas depois de cada combinação. O saco, não responde aos golpes, e muitos lutadores repetem as series de forma automática sem se preocupar com a defesa. O resultado disso é a dificuldade em parar o contra-ataque do oponente.

A técnica vai junto com o condicionamento físico neste aparelho. Depois da avaliação técnica do lutador, na academia ou através de vídeo das lutas anteriores, o treinador tem a idéia de o que precisa ser melhorado, ou no caso, ensinado. E importante mostrar os passos e giros fundamentais antes, e depois, das series. O quanto o passo deverá ser longo, curto, ou simplesmente um movimento do corpo que faça pensar ao rival que se deu um passo. Para isso se aconselha usar um truque antigo. Antes de começar o treino desenhe um traçado no solo, bem abaixo do saco, em forma de cruz, de forma que fiquem quatro espaços ao redor do saco, como na figura 3.

Este diagrama vai ajudar na ofensiva e na defesa. Os erros fatais no boxe são quase sempre na hora da "saída". O seja, depois de lançar seus golpes. Por isso que insisto para praticar uma e outra vez a movimentação após as series.

Vou dar um exemplo de uma luta muito conhecida no Brasil para mostrar um erro de posicionamento após golpe de direita. Foi a segunda luta entre Manny Paquiao e Juan Manuel Marquez.

Esta queda deu a vitoria ao filipino na contagem final nas tarjetas dos juizes. Porem poderia ter sido pior.

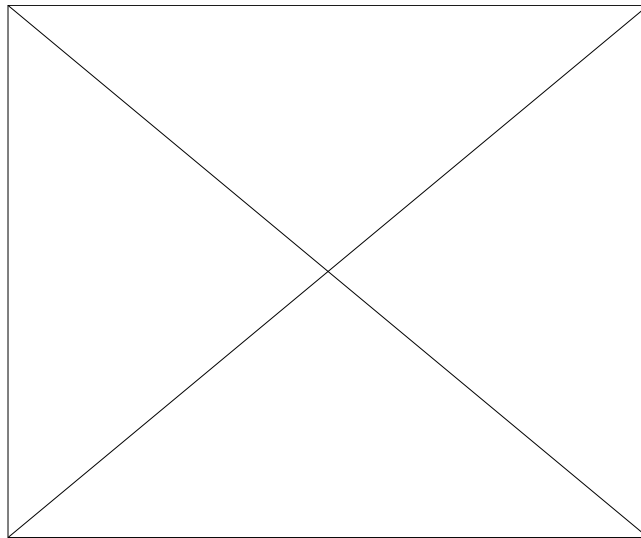
A excelente preparação física do mexicano fez ele se recuperar, pois era golpe de KO.

Vamos ao erro. Marquez estava na posição 1 do diagrama, e lança uma direita que Manny esquiva com passo curto e movimento do tronco a sua esquerda, enquanto levanta sua guarda; seguidamente ele (Marquez) comete "o pecado" de querer conectar seu hook de esquerda ao corpo, levantando se praticamente na frente do Manny. Um absurdo técnico tratando se de Juan Manuel Marquez, e sobre todo, tendo o treinador que tem. Um dos melhores estrategistas que o boxe já conheceu. Ignácio Berestain.

Qual seria o movimento correto após ter falhado sua direita? Bom, posso jurar que Marquez poderia explicar muito melhor, pois ele sabe de cor. Mas ele viu a guarda de Paquiao alta, bloqueando sua direita, e quis bater em cheio no fígado com a sua esquerda. Mesmo sabendo do alto risco.

Só tinha duas saídas, uma defensiva e outra defensivo-ofensiva. A defensiva era simplesmente desde a posição baixa, sem subir a cabeça, dar um longo passo atrás e começar de

novo. A outra opção era girar da posição, 1, no diagrama, para o numero, 3, com movimento rápido, e sem levantar a cabeça. Então nesta posição lançar a direita de novo numa voleia curta na cabeça, porem já no lado "cego" do Manny, se falhar e só ir atrás e começar de novo. Aqui esta o link do erro do Marquez. Nos 00h55min do vídeo começa o movimento com a direita.



No ringue, se faz também um diagrama em que o solo se divide em 6 partes, e o treinador vai mostrar para o lutador o que pode, e que não pode se fazer em cada uma das partes do ringue, sempre de acordo ao rival, seja canhoto, seja mais alto, um estilista, ou um brigador. Porem do ringue trataremos em outros artigos aqui no blog.

Então vamos concordar que é uma perda de tempo bater e bater nos sacos sem uma guia técnica, e, sobretudo sem uma estratégia programada. A cada movimento tem de ser explicado o porquê. Cada vez mas vemos lutadores fisicamente bem preparados e perdendo lutas por falta de um trabalho técnico aprimorado, e perdendo para oponentes inferiores pero que tem uma base técnica e tática um pouco melhor. Não e a toa que muitos

lutadores quando atingem certo nível, e sabe que os oponentes nesse nível são mais perigosos, procuram por treinadores mas capacitados. De aí a necessidade dos treinadores buscar elevar o seu nível para ficar por dentro das ultimas novidades, e também aprender os secretos dos antigos mestres dos anos 30,40 e 50. Hoje, no boxe, quando se quer algo novo, temos que procurar no passado pois é a fonte da sabedoria.

O peso deste saco deve ser aproximadamente 60 - 80 libras. Ele deve ser pendurado de forma que o fundo fique na altura da cintura. Tem uma duvida muito comum sobre sacos de pancadas em geral, trata se do preenchimento. Nos pessoalmente nunca ficamos com o recheio que vem da fabrica. A razão para isso é que cada saco nos destinamos a usos diferentes. Então basicamente utilizamos tecidos e raspa de pinéu. Melhor do que isso, ainda estamos à procura. O detalhe esta na quantidade, o seja, na distribuição. Para este saco, que estamos falando agora, nos votamos mais tecido e menos raspa. Porem sempre vai depender da sua necessidade.

No próximo artigo vamos falar do saco pesado.

A DEFESA. 80% DA VITORIA

Tal vez a mais difícil arte da luta. Leva mais tempo que outras técnicas. Muito mais. Bater todo mundo sabe, um movimento quase natural, vai para frente soltando os braços e se alguém fica no meio já era. Porém se esse alguém faz um movimento defensivo, você passa sem encostar nele. A diferença é que para sair abanando as mãos você não precisa aprender, já para evitar ser alcançado por essas mãos vamos precisar... de muito treino e alguma habilidade extra.

No boxe profissional temos três tipos de defesa, e cada uma delas tem uma estratégia e um tempo dentro da luta para ser usada. Mesmo aquele lutador que seja bom nos três tipos de defesa, não poderá errar o momento certo da luta em que deve usar cada uma delas só pena de perder seu poder ofensivo e como consequência a luta.

TIPOS DE DEFESAS.

Flexionando os joelhos (agachando)

Movimentação

Bloqueio

Flexionando os joelhos Agachando:

A mais efetivas de todas as defesas e a menos usada atualmente. Quem domine bem esta defesa vai ter sempre longa vida na luta e porém na sua carreira. Ajuda muito o fato que é quase um instinto. Então quando você aprende e treina corretamente vai dificultar muito a vida de seu oponente pois é uma defesa que pode ser convertida em contra ofensiva. Agacha, esquiva, e se levanta com um golpe cruzado muito perigoso.

Como se treina esta defesa:

Primeiro na teoria explicando ao lutador que existem dois níveis de agachamento.

O primeiro é quando esquivamos os golpes retos, neste caso agachamos a cabeça rápido junto a uma leve flexão dos joelhos, isso por ser golpes que vem dos ombros, o seja numa altura maior.

O segundo é quando esquivamos os golpes em cruzado, aqui agachamos mais flexionando os joelhos, isso pois os cruzados são regulados pela altura do cotovelo e podem ser mais baixos que os retos, então precisa agachar um pouco mas.

A manopla é sem duvida o melhor treino para aperfeiçoar as agachadas e os sparring para finalmente incorporar a nosso sistema de defesa.

A musculação das pernas é muito importante para poder sustentar esta esquiva sem nos cansar. Leg press e Squats (Agachamentos) bem importante é manter o peso nos ombros e **não no pescoço**.

A contra ofensiva depois de esquivar agachando será tema de outro artigo.

Movimentação:

Esta é talvez a mais conhecida das defesas, isto por ser aprendida no inicio da pratica do boxe. No amadorismo tem uma grande importância e domina quase toda a luta pois as lutas como sabemos são de curta duração. No boxe profissional a movimentação, tanto para trás quanto nas laterais e giros, são usados estrategicamente. Usamos para respirar depois de uma trocação intensa (se você usa agachadinhas depois de uma trocação o diafragma fica encolhido e você não conseguirá respirar) também usamos quando o rival depende de golpes retos pois a vir pelo meio teremos mais facilidades de "passar" os golpes, então usamos as saídas laterais, se vem com cruzados, passo a trás e depois laterais.

Como se treina

A Manopla e muita pratica. Fica muito difícil explicar toda a movimentação e sobretudo os ângulos em estes textos. Tem de se fazer marcações no chão com os ângulos de entrada do rival e as opções nossas para sair e ficar prontos para responder. No vídeo ao final deste artigo veremos muitos exemplos de esta defesa porem os vídeos de como treinar estamos devendo. Talvez pronto podamos fazer os nossos próprios vídeos para vocês, estamos quase acertados.

Musculação:

A mesma, leg press e squats.

Bloqueios:

Quase todos sabem colocar a guarda fechada e deixar o rival bater. Isso também pode ser bloqueio porem nada a ver com o bloqueio de golpes tecnicamente estabelecido desde 1940 aproximadamente.

O correto bloqueio de golpes usa das três artes da defesa descritas neste artigo. A **movimentação** quando faz um pequeno giro a sua direita para bloquear um cruzado de direita, com seu antebraço esquerdo, e com esse meio giro você fica pronto para contra golpear com seu upper de direita por exemplo. Também quando bloqueamos usamos meia **agachadinha** para proteger o fígado. O cotovelo não cobre a zona do fígado porém em vez de baixar o cotovelo (pois podemos ser enganado e em vez do fígado pode cruzar na cabeça e nos pegaria sem proteção) nos agachamos inclinando o tronco de forma que tanto o queixo quanto o fígado fiquem protegidos.

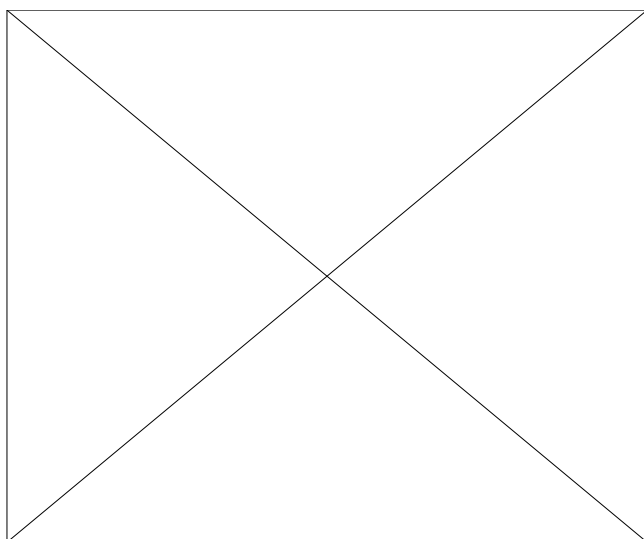
O bloqueio de golpes aislados com uma mão e passo atrás é das técnicas mais difícil de aprender, precisa reflexos, rapidez e coragem. Porém isso pode ser ensinado com paciência e sobre todo com muito tempo, lutadores experientes dificilmente aprenderão a bloquear jabs e diretos se não aprenderam quando novos.

Musculação:

Flexão dos antebraços com barra, mãos em pronação e Flexão dos antebraços com barra no banco "Larry scott" com as mãos em pronação. Estes exercícios nos darão uma camada de músculos na parte interior dos antebraços que permitirão absorber os golpes quando bloqueamos.

Estrategicamente usamos numa luta de 12 round a defesa de agachamento sempre no inicio da luta misturando com movimentação. Depois do sexto round utilizamos mais o bloqueio com contra-ataque e a movimentação e agachamento vão ser menos usadas.

A razão é simples. No inicio da luta os reflexos estão 100% então agachamos e esquivamos com rapidez fazendo falhar ao rival e desgastando ele. Como o rival esta bem forte sempre no inicio não devemos usar os braços para bloquear pois mesmo treinados podem lacerar células e tirar potencia de nossos golpes no final da luta. Por isso deixamos os bloqueios para o final donde os golpes do oponente não tem a mesma força do inicio. Pernell Whitaker vejam o video, ele faz todas as defesas e ainda mostra como contra-golpear. Um genio.



INTENSIDADE E POTENCIA NOS TREINOS DE BOXE

Vamos começar falando sobre a simplicidade dos treinos. Tem um monte de “especialistas” que tentam inventar o sol a cada dia, e são esses que ferram aos atletas. O sol sai, ou não sai independente da nossa vontade. Com os treinos de boxe ocorre a mesma coisa. Por 100 anos se treina lutadores nos EUA com um sistema simples e pratico...

, não adianta os “especialistas” modernos inventar. Da modernidade tomamos a tecnologia e aparelhos que nos vão auxiliar no sistema já estabelecido. Nos temos treinado campeões mundiais que tem lutado 12 rounds muitas vezes contra rivais duros e nunca cansaram, ou perderam uma luta sequer, por causa da preparação física.

E bem simples. Vocês têm um atleta que vai a uma luta dura, e sabe o tempo da luta, logo você vai aos treinos imitar o esforço que ele fará nessa luta. Com tempo de treino X já sabemos se ele estará listo para suportar o tempo da luta com os diferentes ritmos que o adversário pode nos impor.

No artigo anterior vimos como as corrida longas e o maior volume de golpe a baixa intensidade nos pode condicionar para nos manter em movimento e lançando golpes por o tempo que a luta dure. Porem a intensidade vai determinar a duração desse condicionamento. Então temos que ser específicos nesse quesito vital num treino.

TESTES

Não tem como começar a treinar um lutador sem saber exatamente como ele esta fisicamente nesse momento. Então vamos fazer os testes que a ciência manda, e alguns que os mestres usam no campo especifico da luta mesma.

Teste de Cooper, espirometria, etc. vamos achar detalhados neste link do nosso próprio blog [AQUI](#)

Então vamos aos testes que fazemos na academia com os truques dos velhos mestres Eddy Futch, Gil Clancy e Jesus Cholain Rivero.

Vamos ao saco pesado e falamos para o lutador bater o saco em combinações rápidas e fortes, o seja com intensidade e potencia, exigindo dele seu Maximo esforço.

Fique perto dele para estimular ele a bater com potencia, sim parar, por 20 segundos. Um ajudante estará contando a quantidade de golpes que ele defere ao saco nesse tempo. Assim que terminem os 20 segundos vamos tomar a frequência cardíaca (FC) e pedimos ao ajudante a quantidade de golpes nesses 20 segundo e anotar num caderninho que será só para esse lutador. Pronto já temos um parâmetro a melhorar com os treinos.

Vamos supor que nesse momento a FC esteja a 200 e ele lançou 31 golpes. Então a cada 15 dias nos fazemos o teste de novo e vamos ver si ele superou o numero de golpes e baixou a FC nos mesmos 20 segundo.

Depois de 4 semanas de treino vamos fazer o mesmo teste pero desta vez com 20 segundo de um sparring. Orientam-se ambos lutadores a "brigar" por 20 segundos. E posteriormente fazemos as anotações. Depois desse primeiro teste em sparring, todos os demais testes de comprovação serão em sparring.

Como vocês sabem muito bem o sparring é o mais parecido com a luta real num treino de combate. Porem no pode fazer um teste de sparring intenso ao inicio do nosso período de treinamento, pois seria perigoso ao atleta. Por isso que começamos os testes com o saco pesado ao inicio, e depois de 4 semanas de treino já passamos aos sparring para fazer os testes.

TREINOS DE POTENCIA – INTENSIDADE

Manopla:

A Manopla defensiva é bem utilizada nos treinos de potencia. Ex: Nos vamos para cima do lutador botando pressão, e ele foge de nos ate que se detém e nos lança uma combinação bem forte de 4 a 6 golpes. Isto se faz 5 ou 6 vezes por round num treino de 4 round. O resto do tempo do round se movimenta e lança golpes soltos.

A Manopla ofensiva é ao contrario. O lutador é quem bota pressão e nos fugimos ate que ele chegue e combine com 4 ou 6 golpes bem fortes, assim 6 vezes por rounds em 4 rounds de 3 minutos.

Sparring:

Bom, nos sparring, nunca menos de 6 round. Temos que ter mínimo 3 companheiros de sparring para que a cada 2 rounds entre um descansado. Nada nos serve um sparring cansado, pois não vai oferecer uma resistência.

Podemos começar jabeando e lançando series de 3 ou 4 golpes y movimentar-nos pelo ringue e então começar as combinações de potencia. Sempre um maximo de 6 vezes por round. Acontece que alem de essas combinações de potencia o companheiro de sparring vai nos "travar" o seja agarrar e botar seu corpo contra nos para tentar nos cansar então não é recomendável mais de 6 combinações por round. Faremos igual à manopla. Um round o companheiro nos bota pressão e outro round nos que botamos a pressão nele.

Saco:

Mesmo sistema. 4 round e ate 6 vezes combinações fortes por cada rounds. O resto do tempo movimentação e series de golpes normais.

Vejam que sim contar a sombra nos treinamos 14 round. 4 nas manoplas, 6 sparring e 4 no saco.

Nos fazemos este treino as segundas e as quintas feiras. Quando você trabalha intensidade e potencia tem que descansar desses treinos por 48 horas. Pode trabalhar as terças quartas e sexta-feira volume e resistência.

Cada vez que treinem intensidade - potencia por rounds tomem a FC assim que o round terminem e mantenham esse record no caderninho, pois vai ser muito útil para subir ou descer os ritmos.

Musculação:

Aqui vamos trabalhar a 80% da resistência máxima, o seja 80% do peso maximo para uma só repetição. Só como exemplo se a maximo que podemos levantar numa só repetição é 50 kg então 80% é 40 kg

Fazemos 5 repetições rápidas em cada grupo muscular. Peito e braços e perna.

Musculação de intensidade - potencia fazemos a noite 2 vezes por semana.

Foi simples ou não? Inventar não que pode quebrar o cara.

Deixo aqui um vídeo de circuito de força no boxe para que tenham uma ideia visual do artigo. Trainer Joe Leinhauser e o lutador Tony Corona. Mesmo não sendo um remédio para todo.

TREINAMENTO INTEGRAL DE UM LUTADOR

Muitos amigos, leitores do blog tem duvida de como treinar, como ter um plano de treino, e gostariam de umas dicas para ter seus próprios planos e ainda fazer eles mesmos, sem ter que assistir a tantos vídeos e tentar copiar o que outros fazem.

Vamos ver neste artigo o que se precisa ter em conta para conformar um plano de treino, depois cada um faz o seu... em dependência do seu lutador.

Simples. Primeiro você precisa saber o tempo total que dura uma luta, não importa se seu lutador esta começando, você precisa saber que se treina para o tempo maior. Lutas de boxe profissional duram 12 round e tem um minuto de descanso entre os rounds. Então estamos falando de 47 minutos certo?

A CORRIDA MATINAL de um lutador dura 45 minutos aproximadamente. Com essa corrida você garante que durante toda a luta seu boxeador ira se mover por 12 round sem cansar se.

Depois à tarde você trabalhara os braços de seu lutador. Lançar golpes fazendo a **SOMBRA, A MANOPLA,** e **BATENDO SACO** Então temos nosso lutador que já pode manter se movendo por 12 rounds e tirando golpes.

Só com isso podem estar seguros que seu lutador estará listo para uma luta completa de 12 round sem se cansar. Porem isso aconteceu se ele não receber pressão. Os dois lutadores tiram seu jab sua combinação de 1, 2 e 3 movem se no ringue e pronto.

Pero que passaria se o rival vai encima de seu lutador e não da espaço? Resposta certa: Seu lutador cansaria no 3 round e perderia por KO.

Porque ele se cansaria se treinou por 7 ou 8 semanas correndo todos os dias e fazendo manoplas e sombras com trabalho no saco?

Resposta: Porque esse treinamento foi linear, foi um treinamento rítmico. Então quando o outro lutador partiu para cima e obrigou-o a sair do ritmo do seu treino...a vaca foi para o brejo.

A luta de boxe, como toda luta, é arrítmica. Tem momentos de calma e tem momentos vulcânicos. Tem variação da intensidade, tem o rival te empurrando para baixo e deixando que todo seu peso te canse. Também, e mais importante, são os oponentes que te cortam o ring a cada momento botando uma pressão incrível, que alias vem acompanhada de golpes duríssimos. Julio C Chávez, e recentemente Juan Diaz, são exemplos claros de essa pressão.

Então esta mal nosso treino acima? De jeito nenhum, esta é certíssimo. O que acontece é que não esta completo, não é um treinamento integral para um futuro campeão mundial.

Cada lutador é um programa aparte. Não todos tem as mesmas características porem o principio sim é o mesmo para todos.

Exemplo:

UMA BASE DE RESISTÊNCIA (aeróbia) : O treinamento acima descrito nos vai dotar dessa base que nos permitira mover nos tirando golpes por 12 rounds.

UMA BASE DE INTENSIDADE (anaeróbia) : O treinamento de intensidade que nos permitira suportar a pressão do rival e ainda devolver a pressão nele quando assim decidamos.

E muito fácil misturar os treinos. Um dia faz resistência e outro faz intensidade. Isso claro, quando você sabe a data da luta e pode se programar para chegar nessa data num pico bem perto do seu maximo.

TREINO DE INTENSIDADE (anaeróbia): Si segunda feira se treinou uma manopla técnica, fazendo correção dos erros dos golpes o da defesa, então terça esses golpes, já lançados corretamente pero com uma potencia elevada e em seqüência de 6, 7 golpes. Isso o repetiremos por 6 vezes no round de 3 minutos. O resto do tempo jabeamos e lançamos golpes soltos e rápidos, movendo-nos pelo ring para buscar a recuperação depois da intensidade e ficar prontos para a próxima serie de intensidade.

Sparring: Aqui chegamos ao mais importante treino de boxe. Para que tenham uma idéia da importância deste treino vou lê contar algo sobre o mesmo. Tem lutadores que são avisados faltando 3 semanas para uma luta. Pois bem, como não tem tempo hábil para fazer seu programa então só correm todas as manhãs e fazem sparring a tarde. Um dia fazem 10 round de sparring divagar com movimentação e golpeio suave, e ao dia seguinte 6 round de sparring de briga mesmo. Claro que se você quer uma carreira longa no boxe não vai fazer essa besteira sempre, a gente entende quando o lutador pede para fazer essa besteira numa luta com pouco tempo e muito dinheiro de por médio. Porem besteira é besteira por mais que de certo alguma vez. porem este exemplo só deve servir para entender a importância do sparring dentro de um treino de boxe.

Os treinos de sparring podem ser técnicos, táticos e físicos.

SPARRING TÉCNICO : Nunca vai ser por rounds. Isso porque o treinador vai interromper constantemente para fazer correções técnicas e ao final os round se estendem mais do que o normal. Aqui vamos fazer com que o nosso lutador tire determinados golpes, ou combinações de forma correta e evitando a contra do rival. Giros de

defensa e passos laterais para esquivar e contra atacar. Pode ser para usar corretamente o Double jab ou um trabalho contra as cordas. Em fim podem ser muitos os trabalhos técnicos a realizar num treino técnico de sparring.

SPARRING TÁCTICO: Aqui já temos o nome do rival e o treinador analisou os vídeos com a luta e vai construir um plano táctico para atacar os pontos fracos e cuidar-nos dos pontos fortes. Exemplo: O rival bota muita pressão e vai sempre para cima. Então vamos ver depois que nosso lutador dar dois passos a trás com qual mao o rival inicia seu ataque e a posição das pernas nesse momento. Se o oponente se apóia nas duas pernas antes de tirar o segundo golpe então vamos deixar que lance o primeiro e no momento que ele lance seu primeiro golpe monte seu apoio e se prepare para lançar o segundo para abrir uma seqüência, ai damos o passo lateral rápido e conectamos com direito e cruzado. Assim cada vez que ele venha esperamos e nos vamos pela lateral e contra atacamos. Tem varias tácticas que podemos usar nos treinos dependendo do oponente.

SPARRING FÍSICO: Aqui é o clássico pau no gato. Nos sempre procuramos parceiros de sparring agressivos e corajosos para estas sessões de sparring físico, e o estimulamos a bater e tratar de ganhar cada round contra nosso lutador. Neste tipo de sparring é donde o treinador sabe exatamente em que estagio físico esta seu lutador.

MUSCULAÇÃO: Você pode ler nosso artigo sobre musculação [aqui no blog](#) e vamos trabalhar a resistência muscular junto à base de resistência y no treino intensidade, a musculação de potencia intensidade.

VAMOS FAZER UM RESUMO

A CORRIDA MATINAL: Vamos misturar durante o treino corridas longas rítmicas de 45 minutos com corridas de 30 minutos a velocidade maior. Em general se trata de fazer a mesma distancia em um tempo menor.

E teremos dias que vamos trabalhar os "tiros" curtos. O seja corridas curtas de 12 segundos a toda velocidade. Tratar sempre de fazer os tiros simulando uma troca intensa na luta.

MANOPLA: Aqui, como explicado, um dia trabalhamos a técnica e a táctica dentro do período resistência. No período intensidade, trabalhamos a manopla física com series de 4 a 6 golpes bem fortes a intervalos.

SACO: A mesma situação. Treinos de muitos rounds com correção técnicas um dia e no outro intensidade em intervalos.

SPARRING Já explicado. Volte a ler acima os três tipos de sparring.

MUSCULAÇÃO: vamos trabalhar a resistência muscular junto à base de resistência y no treino intensidade, a musculação de potencia intensidade.

Outros treinos, como pêra, teto solo, e exercícios no solo, chamada pliometria, vão se adaptando ao programa.

Se o treinador conseguir que seu lutador tenha resistência e intensidade para suportar 36 minutos, a parte física estará solucionada.

Lembrem que cada lutador tem suas próprias características. Com todos esses elementos vamos construir um plano de treino e adaptar lho ao estilo de cada lutador.

BOXE: COMO LUTAR NAS CORDAS. OU FUGIR DELAS

Aqui vamos tentar descrever um pouco de algo totalmente negligenciado no boxe atual. As cordas. Quando um lutador não sabe evita-las, o treinador te que dedicar uma seção do treino só para esse tema.

O primeiro é básico, porem muito importante, o domínio físico do ringue. Tem de saber em que lugar do ringue você esta, e em quantos passos você estará no lugar que escolher para fugir e recomeçar sua ofensiva.

No amadorismo nos treinos de "giro" o lutador... aprende a evitar seu adversário girando para sua esquerda ou direita dependendo da sua escolha. Isso tem importância também para evitar ir às cordas quando você não quer ir. E essa base amadora será muito útil logo no profissional. Vejamos uma pequena aula de giros e depois comentamos.

Como vem é de uma simplicidade técnica claríssima. Mas taticamente é muito aproveitado. Tecnicamente só vamos fazer um sinalamento muito importante que muitas vezes não vemos fazer. O lutador, ao realizar o giro, tem de fazê-lo exatamente no momento em que o rival vai avançar, seja com um passo ou jogando o corpo na frente. Nunca com o rival apoiado, pois ao girar ele pode se lançar e nos pegar em qualquer direção. Porem se ele já projeta o avanço, e nos giramos, pela lei da física ele não consegue mais nos seguir ofensivamente.

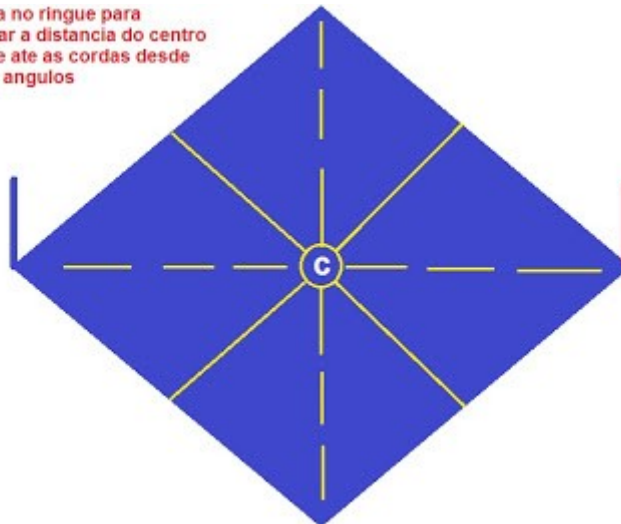
Taticamente sua importância aumenta na medida em que pode ser usada para defesa, contra ataque, ou simplesmente como tática dilatatória nos finais de round.

O RINGUE

Para evitar ir às cordas, girar, ou anular qualquer avance ofensivo, temos de conhecer o ringue de ponta a ponta.

Vejamos o seguinte diagrama:

Diagrama no ringue para
memorizar a distancia do centro
do ringue ate as cordas desde
todos os angulos



Aqui temos a imagem de um ringue visto desde cima. No centro, identificado com a letra C será tomado como ponto de partida.

Com um companheiro de sparring nos pressionando saímos do ponto, C, retrocedendo e contando os passos ate as cordas. Vamos fazer isso ate saber mentalmente o tempo e a quantidade de passos e meios passos que podem ser usados ate as cordas ou as esquinas, em dependência da direção escolhida.

Podemos retroceder diretamente com passos ou depois de um passo continuar com um meio passo, agachar e continuar com outro passo. Esse meio passo quebra o ritmo e faz com que o nosso rival se preocupe com um possível contragolpe de nossa parte.

Tem lutadores como Júlio C Chávez que retrocediam sem se preocupar muito com os passos, pois usavam a batata da perna como sinal de "chegada" nas cordas e nesse momento fazia sua contra ofensiva.

Vejam um exemplo:



NAS CORDAS

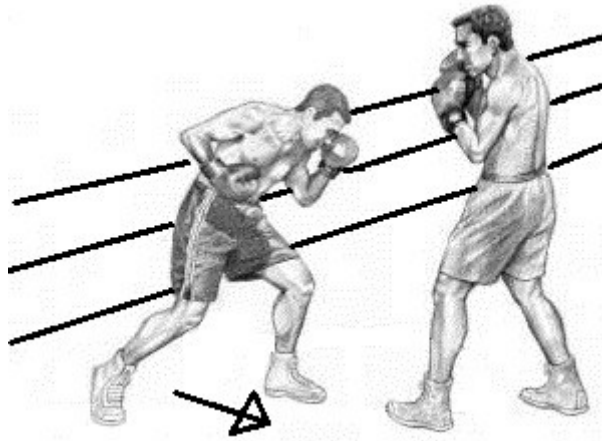
Já nas cordas tem muitas formas de saída porem vamos ver só duas que usamos contra ataque, e que consideramos as mais efetivas.

Vejamos a primeira na figura a seguir.



Esperamos a que o rival de sinal que vem atacar e então, com a guarda bem fechada, nos agachamos e vamos subir com o cruzado de esquerda, ao mesmo tempo em que giramos a favor do golpe. Neste caso podemos ir ao centro do ringue e esperar pelo rival, ou simplesmente depois de girar podemos empurrar ele para as cordas e trabalhar com ele nas cordas.

Na figura seguinte faremos a saída pela direita:



Aqui quando vemos que ele vai atacar, nos agachamos e lançamos o volado de direita, e saímos pelo mesmo lugar, ficando por trás de sua perna esquerda. Também podemos ir ao centro do ringue ou empurrar ele para as cordas. Pode-se também ameaçar os golpes e não lançarmos.

LUTAR NAS CORDAS

Podemos lutar nas cordas e nos dar muito bem, porem isso é de cada um. Tem que tem essa facilidade natural e á quem se especialize em isso. Pero, tem uns princípios que devem ser respeitados.

Vejamos.

- Se seu rival é bom de golpes retos, e você é bom de cintura e cruzados pode levar vantagem nas cordas.
- Se você é bom de golpes retos e não muito bom com cruzados e esquivas de tronco pode fugir das cordas já.
- Se seu rival tem poder de KO nas mãos, esqueça as cordas.
- Se você tem bom preparo físico e seu gás é provado, use as cordas para cansar seu oponente.

As cordas tem muita, pero muita coisa para serem usadas. Mas tem de saber lidar com elas. Nos não vamos explicar mais do que está neste post. A elasticidade das cordas é usada para deixar ao rival fora de distancia e contra-ataca-lo sim sair do lugar, é só jogar as costas contra as cordas e vir por qualquer dos dois lados e golpear. Porem isso é para treinar na academia com muito carinho. Ou assistir lutas de Chávez, e Leonard, estando contra as cordas, para ver uma aula sobre o tema.

LUTAR NAS CORDAS

Podemos lutar nas cordas e nos dar muito bem, porem isso é de cada um. Tem que tem essa facilidade natural e á quem se especialize em isso. Pero, tem uns princípios que devem ser respeitados.

Vejamos.

- Se seu rival é bom de golpes retos, e você é bom de cintura e cruzados pode levar vantagem nas cordas.
- Se você é bom de golpes retos e não muito bom com cruzados e esquivas de tronco pode fugir das cordas já.
- Se seu rival tem poder de KO nas mãos, esqueça as cordas.
- Se você tem bom preparo físico e seu gás é provado, use as cordas para cansar seu oponente.

As cordas tem muita, pero muita coisa para serem usadas. Mas tem de saber lidar com elas. Nos não vamos explicar mais do que está neste post. A elasticidade das cordas é usada para deixar ao rival fora de distancia e contra-ataca-lo sim sair do lugar, é só jogar as costas contra as cordas e vir por qualquer dos dois lados e golpear. Porem isso é para treinar na academia com muito carinho. Ou assistir lutas de Chávez, e Leonard, estando contra as cordas, para ver uma aula sobre o tema.

POSICIONAMENTO OFENSIVO E DEFENSIVO

Este post trata de algo negligenciado no boxe profissional atual. Nos ensinamentos primários, dos passos atrás, a frente, aos lados, que são mostrados no amador, não se ensina o posicionamento desde todos os ângulos, pois geralmente no amador não é tão necessário. Já no profissional é de vital importância, não pode ser um lutador top se não se domina o posicionamento correto.

DEFENSIVO

Vamos analisar.....

algo que vai dar a real importância de “estar” ou “não estar” na posição certa numa luta de boxe que tem duração de 10 ou 12 round. Imagine que levem você a uma academia e pedem para você bater num sujeito que está situado a uns 2 metros de distância. Vão pedir para você bater com uma combinação qualquer de dois golpes. Se conseguir derrubar vai ganhar um prêmio. O que vai acontecer? Bem, você vai, por instinto, caminhar até o sujeito, buscar a melhor posição frente a ele, e disparar seus golpes com a maior força possível. Então até aqui tudo normal, certo?

Mais tem um detalhe importante que não é tomado em conta na hora. Veja bem, você foi até o sujeito e se POSICIONOU. O seja, procurou uma posição, e um ângulo que lhe permitisse soltar seus golpes com toda sua força. E aqui vem a pergunta que interessa neste post. Se na hora de você bater o sujeito se move um passo? Pode ser atrás ou a qualquer dos lados, que acontece? Acontecera que vai atingir (no caso que atingisse) com menos força do que inicialmente acertaria. Claro que neste exemplo pode alguém dizer que se trata de um movimento defensivo, e não um posicionamento como tal. Certo, pode. Mais aí que quero chegar. Vamos supor que cada vez que seu contrario chegue perto, você vai se deslocando com um passo lateral ou atrás. Já estamos nos posicionando antes dele bater e ainda temos o recurso da defesa com um passo lateral, ou agachamento, quando ele atacar.

Ao posicionarmos sempre fora do alcance dos golpes, de força máxima, do nosso oponente, quando atingidos, será numa posição de desconforto para ele. Pois ele não chega, como no exemplo do sujeito, de forma confortável para aplicar sua sequência. Isso na teoria parece obvio porem quando não se ensina, e não se treina, a tendência que vemos, em 80% dos casos, é que quando o rival chega se fecha a guarda passivamente e aí o rival escolhe aonde quer bater.

Ficar esperando com bloqueio, é dar vantagem a seu rival. Posicione-se e terá vantagem.



Mayweather é bom por quê? Porque tira golpes rápidos? Não! Ele é bom porque ele nunca esta numa posição fácil para o oponente.



Ele sempre esta no ângulo mais difícil, na posição mais incomoda para seu rival. Treino de posicionamento é fundamental e é cansativo. Geralmente leva semanas fazendo o mesmo ate estar listo para testar com os sparring partner.

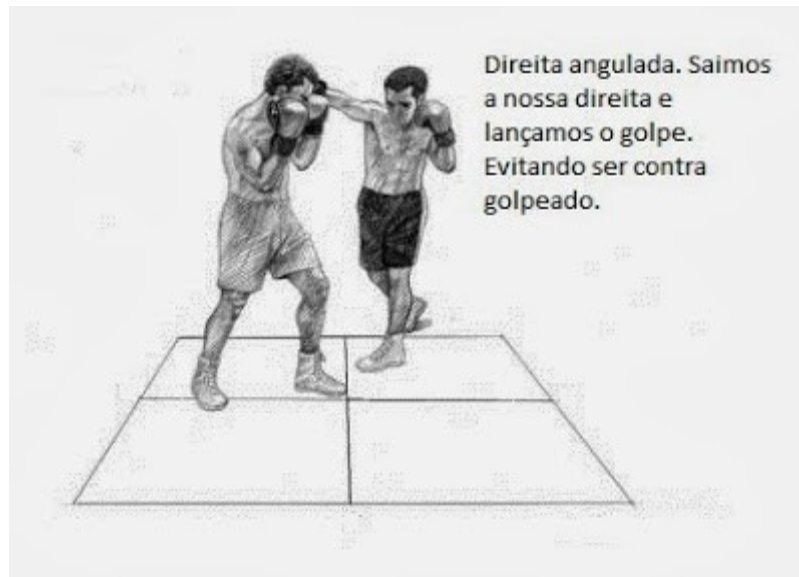
OFENSIVO

O anterior pode ser chamado de posicionamento defensivo, ou de contra ataque. Pero existe também, e não menos importante, o ofensivo.

Este posicionamento, na hora de atacar, tem como objetivo atingir e evitar ser atingido no contra golpe do nosso adversário. Vamos procurar um ângulo que nos permita golpear e ao mesmo tempo ficar numa posição fora do conforto ofensivo do oponente. Veja a figura 1.



O rival recebe o direito de direita. Se atingir em cheio, ele vai ter problemas e não vai contra golpear. Se ele bloquear, e quiser contra golpear, vai ter dificuldades, pois a nossa cabeça esta fora da zona de golpeio e estamos em posição pronta para agachar e girar a nossa esquerda, rotando o nosso pé esquerdo. O seja essa posição nos assegura, no mínimo, poder golpear com um alto grado de segurança. Veja Figura 2.



Desta vez lançamos o direito de direita desde outro posicionamento. De fora para dentro. Na segurança de que, se falharmos, o nosso oponente não terá nenhum conforto na hora de contra atacar. Esse ângulo nos dá a condição favorável a um agachamento, e posterior subida com cruzado de esquerda. Quando se faz ataques de frente, é uma roleta russa. Evite ao máximo.



Toney (E) gira o tronco junto com seu jab e atinge sem ser atingido.

James Toney

Hasim Rahmam

Uma simples troca de jabs. Porém um dos lutadores (o da esquerda Toney) domina a técnica do posicionamento ofensivo e com uma ligeira rotação do quadril ele pode trocar jabs com vantagem. Observem como o jab dele atinge, em cheio, e o do seu rival passa sem atingir. Mesmo sendo menor em estatura e alcance Hassim tem 1,89 de altura com 2,08 de alcance. Contra 1,78 e 1,83 de Toney. Vejam tamanha importância do posicionamento numa luta de boxe.

Por último vejam esse jab ao corpo tirado com precisão e segurança. Nada pode dificultar mais a ofensiva do seu oponente que uma posição desconfortável para ele bater. Se conseguir treinar com afinco e manter essas posturas por 12 rounds. Acredite você terá todas as fichas na sua mão para chegar longe na sua carreira no boxe.



Jab com passo a direita. Dificultando o possível contra ataque

Treino de boxe pro com intuito de chegar ao topo da sua categoria é sacrificante e precisa de determinação. O demais são meios treinos para meios atletas.

Este é um dos temas que eu quero fazer um vídeo. Este é um da distância, mais tempo é pouco. mais eu tento.

Comentem a vontade e participem com variantes e opções. tem gente que sabe de boxe e fica sem falar nada. Aqui ninguém é dono da verdade, entre todos aprendemos.

CONTRA GOLPE: O BÁSICO.



Uns dizem que é uma arte, outros que é um ofício. Na verdade eu não tenho nem ideia se é, uma ou outra, só sei que lutador que não domine os contra golpes, não vai longe como boxeador. Claro, você pode ser um atacante, um brigador etc. E isso não vai impedir de você treinar os contra golpes, pois ninguém impede ao rival de te atacar, e aí? Se ele começar um ataque você faz o que? Espera ele terminar para então atacar? Isso não dá certo, você tem que contra golpear mesmo que seja golpes contados, depois então arma seu ataque. Passividade ante um ataque do contrario cria confiança no seu adversário e a gente trabalha para minar confiança não o contrario.

Contra golpe todo mundo sabe o que é. Quem não deu um passo atrás e veio depois com um mata cobra da vida alguma vez? Então aqui temos o primeiro ponto a discutir **não é como se faz e sim como se treina**. Os treinos para contra golpear são os mais chatos, pois as repetições duram muitas horas. Contra golpe é reação, quase um instinto artificial. O seja, se cria esse instinto na mente e no corpo do lutador. É um trabalho paciente e também consciente. É o treino dos treinos segundo Marvin Hagler, eu concordo com o campeão.

Temos dois tipos de contra golpeadores, os insider tipo os mexicanos, Chavez, Marquez etc. E os outsider tipo Ray Leonard, Mayweather etc. O que determina se você vai ser um outsider é sua velocidade. Para contra atacar por fora se precisa de velocidade. Fica muito difícil sair da zona de combate para evadir um golpe e depois voltar para contra golpear com precisão. Já os insider são geralmente fortes pegadores que carecem de aquela velocidade e te pegam com golpes selecionados em zonas específicas. Os outsider te pegam mais golpes porém sem a contundência dos insider.

OS TREINOS

Não são difíceis de montar tecnicamente, a dificuldade esta nas repetições que são cansativas e muitas vezes tem que falar grosso com o lutador e mostrar as vantagens de ter um treino cansativo do que uma luta complicada por falta de um recurso importante.

Os contra golpes básicos são aqueles por cima do jab do oponente. Os três clássicos são: Dando o passo lateral por fora e soltando o braço direito (a figura acima)). Por dentro entrando com o torço por baixo do jab e deixando a direita em um overhand. E por fora entrando com upper de direita. Com esses três estamos bem servidos. Tem muitos mais complexos e por zonas mas vamos deixar esses para nossos vídeos mas a frente.

Faça seus treinos golpe a golpe. Começando pelo jab do seu oponente. Veja todas as variantes possíveis. Faça isso com um companheiro de treino Em caso de não ter alguém para lhe ajudar então vai ao pau de vassoura com uma luva numa ponta e bote na parede mesmo. Ajuda. Depois vai à direita e faz a mesma coisa. Você vai achar um ou dois jeitos que vão sair mais fácil, e é nesses que vamos trabalhar mais, pois vão ir com nosso estilo, sempre é assim.

Movimentação é fundamental. Uma dica é você fazer esses exercícios é com aquelas borrachas puxando você para o lado contrario do movimento. Mas lembre de que mesmo fazendo isso todo vamos precisar treinar nosso reflexo, é um exercício indispensável, pois ao final o contra golpe começa com a esquiva do golpe do adversário certo?

Então, entre muitos exercícios para reflexos nos deixamos um que a gente gosta muito: A bolinha de tênis agarrada por uma corda ou elástico. O treinador fica segurando a ponta da corda e lança a bolinha na testa e no peito do lutador de forma alternada. O lutador tem que tirar a cabeça e depois lançar um golpe de contra. Primeiro ele só esquiva a bolinha, depois esquiva e contra golpeia. A corda de canto a canto do ringue nem vou falar pois todos conhecem e é indispensável, certo?

A partir da semana que vem a gente vai começar já as gravações dos nossos vídeos e com cada técnica de golpe acompanharemos os exercícios que fazemos para cada golpe. Por isso que não vamos detalhar tanto neste post. Nosso objetivo será mostrar em vídeo e o post seria só comentar o vídeo.

O vídeo abaixo tem muitos contra golpes e de todos os tipos. Trate de identificar cada um deles como inside e outside. Vai em câmara bem lenta para que possam olhar e estudar cada movimento.

COMO AUMENTAR A PEGADA. O PODER DOS GOLPES ATRA VEZ DA TÉCNICA E TREINOS ESPECÍFICOS.

Acreditem que é uma coisa, e logo saberão que é outra. Com essa frase nos enganava um velho treinador, que já não esta entre nos, e que participou da formação de muitos dos melhores lutadores de boxe do mundo. E no boxe isso é uma verdade incontestável.

Como conseguir que meus golpes aumentem sua potencia? Por que fulano tem mais poder nos seus golpes que eu? Essas são perguntas correntes em qualquer academia do mundo entre os lutadores de boxe.

Bom, primeiro que todos os seres humanos nasceram com uma constituição física definida e diferente de outros. O que nos fazemos é aumentar essa constituição através de treinos ou diminui-la com uma vida sedentária.

Usain Bolt nasceu com uma tendência à velocidade, porem se ele não treinasse para aperfeiçoar essa virtude natural ele não faria os tempos que ele faz. Outros podem ate treinar mais, e melhor do que ele, e nunca conseguiriam atingir os tempos dele, pois não nasceram com aquele extra.

No boxe acontece o mesmo com...

o "Power punch" ou pegada. Tem quem nasce com esse poder e ainda treina e faz o lançamento do golpe técnica mente correto. Nesses casos estão **Júlio Cesar Chávez, Thomas Hearn, Archie Moore, Roberto Duran, Wilfredo Gomez** etc.

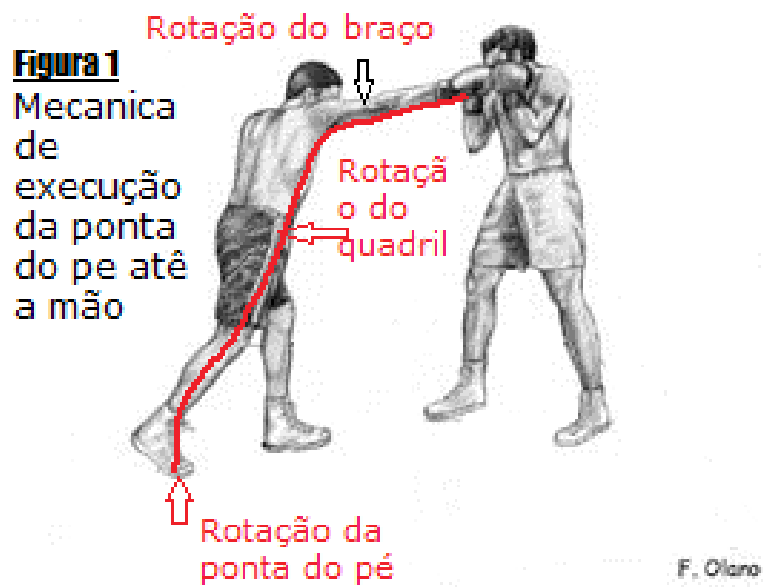
E um caso que pode ajudar a entender este post é **George Foreman**, ele nasceu com dinamita nas duas mãos porem não lançava os golpes corretamente e seu treinamento era errado de principio ao fim. Não da para imaginar o que teria acontecido se ele tivesse feito todo direitinho tecnicamente e seus treinos fossem bem feitos. Tal vez teria matado alguém, então vamos deixar como foi mesmo. **Ken Norton** também não tinha a técnica, mas tinha um Power punch assustador. Recomendo a luta **Foreman vs Norton** para que assistam uma luta selvagem entre dois selvagem (esportivamente falando)

Entrando no tema agora vamos enfocar da seguinte maneira: Chega um lutador a nossa academia e nos diz que ele quer aumentar sua pegada, pois acha que não pega nada, nem estampa do correio. E ele quer que a gente aumente sua pegada. Bom, no caso de aceitar, o primeiro que vamos fazer é uma manopla com ele e depois um sparring. Na manopla a gente sente o poder das mãos e no sparring a gente observa o lançamento dos golpes e a mecânica usada. Depois a gente faz as correções.

A mecânica de transferência de peso do corpo até a mão sempre, mas sempre mesmo, vai estar errada nesses casos, pois o poder de um golpe radica num 90% no seu peso. O seja, quanto peso trazia esse golpe na hora que fez impacto no adversário? Depois de resolver o problema da mecânica então vem os 10% restantes que é fortalecer o conjunto de músculos que formam parte desse movimento. Por isso que existem categorias de peso, pois o golpe de um lutador com 70 quilogramas na face de um lutador de 50K é uma temeridade.

Se lerem com atenção vai ver que 90% do trabalho a fazer é técnico e não físico. Isso frustra a muitos lutadores que acham que eles fazem todo bem e que só precisam "da malhação secreta" que dá o poder aos golpes. Nada disso: Acreditem que é uma coisa, e logo saberão que é outra.

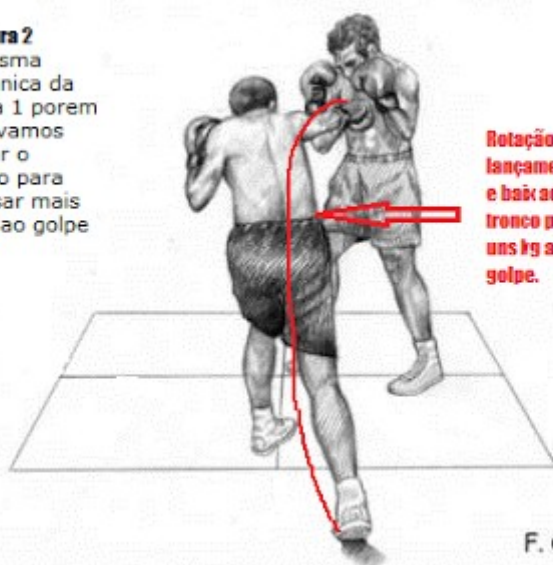
A mecânica técnica é uma só em um conjunto de movimentos. Por exemplo: Na direita em um destro (*esquerda no canhoto*), que é o golpe mais forte, se começa desde a ponta do pé num pequeno impulso com leve rotação, passando ao quadril com uma rotação mais ampla e forte passando ao ombro que lança o braço com uma rotação a esquerda de forma que o polegar fique apontando para baixo, no momento de conectar o golpe. Aqui temos um golpe tecnicamente correto e com repasse de 60% de nosso peso, o seja se pesamos 70 kg estaremos impactando com um golpe de 42 kg de peso. (**Figura 1**) E se queremos pegar ainda mais pesado (*poderíamos conseguir 80%, o seja 63 kg com o "direitão"*) conseguiríamos isso baixando o tronco junto com o braço depois da rotação do quadril. (**Figura 2**)



Direita com a técnica correta e 60% do peso transferido.

FIGURA 2 Transferindo o máximo poder ao golpe.

Figura 2
A mesma
mecânica da
figura 1 porém
aqui vamos
baixar o
tronco para
repassar mais
peso ao golpe



**Rotação do quadril +
lançamento do braço
e baixa brusca do
tronco para enviar
um kg a mais ao
golpe.**

F. Olano



Baixando o tronco junto com o braço. Transferindo 90% do peso ao golpe

Nos cruzados a mesma coisa dependendo se é destro (*cruzando com a esquerda*) ou canhoto (*cruzando com a direita*) basta rotar a ponta do pé de apoio e uma rotação brusca do quadril. Consegue-se repassar 50% do nosso peso ao golpe. E se queremos aumentar basta fazer a rotação inversa primeiro como meio de pegar impulso, esse quando pega é definitivo.

Os treinos serão baseados nesse movimento. Fortalecimento do pé, a musculação da batata, do quadril, ombro e braço. Fazer lançamento de bola medicinal com essa mecânica. E sobre tudo uso de borracha na sombra.

Para finalizar lembre que a musculação tem de ser acompanhada por um profissional da área e não da para negligenciar isso. Os lutadores nossos que ainda não tem uma formação na musculação de lutas, a gente envia para **Derek Panza** em New York. Vocês devem saber quem é a fera, pois ate boxe já lutou profissionalmente e teve recorde de 7 ou 8 lutas sem perder ate se machucar. Foi campeão mundial de Kickboxing e muito mais. Mas na área de musculação a gente confia 100% nele para iniciar lutadores novos. Depois que já tem uma base então a gente continua o trabalho junto com o boxe.

Se alguém vai a NY e quer treinar com Derek (é salgado o preço) mas vale muito a pena. Deixo aqui o endereço da academia dele **235A Robbins Lane Syosset, NY**. É muito fácil chegar Inter estatal 495 saída 40E

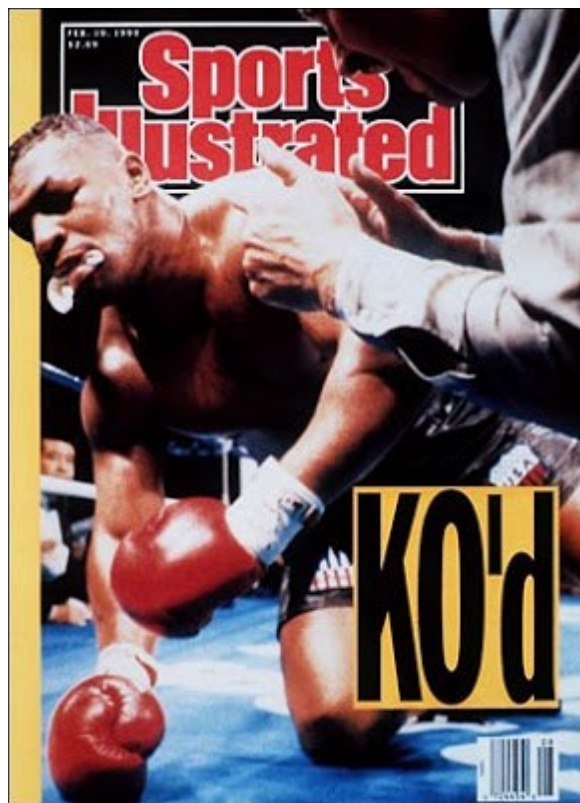
Deixo um vídeo com a musculação base para fortalecer os braços e trabalhar a mecânica técnica completa (na ultima serie do vídeo) vejam como ele trabalha os pesos com todo o movimento desde a ponta do pé, quadril, ombro e braço.

24/09/12

ESTRATÉGIAS PARA UMA LUTA.

Estratégia ganha lutas? Se eu fosse obrigado a dar uma resposta sobre a importância da estratégia para uma luta de boxe, eu diria que ela é a responsável por vitórias de lutadores que não tinham a mínima chance de ganhar uma luta.

John Russel, o treinador de Buster Douglas, falava para quem quisesse escutar que seu lutador daria uma surpresa ao derrotar Mike Tyson na luta que aconteceria no Japão. É claro que ele estava fazendo o ridículo, todos riam deles e davam um tapinha no ombro dizendo coisas como "isso mesmo sim, Douglas vai nocautear Tyson ha ha ha". Assim eram as burlas ao bom e velho John Russel. Hoje todos sabem o que passou naquela luta inesquecível. Mas sabem que? Ainda hoje continua a ser um ridículo aquela fala do Russel. Eles tinham uma estratégia para derrotar Mike. A única estratégia possível. Mas... era Mike Tyson.



Foi, John Johnson, manager do Douglas quem perguntou...

a Russel, pouco depois de assinarem os contratos, se ele via alguma chance de seu pupilo ganhar de Tyson. Solo uma, respondeu Russel, aproveitar da situação física e psicológica do campeão.

Iron Mike tinha sido cooptado totalmente pelo pessoal de Don King, e tinha abandonado sua verdadeira família esportiva que formou com Cus D' Amato, morto anos antes, e especialmente Kevin Rooney. E Russel que foi colega de Amato por muitos anos, sabia da dependência emocional de Mike com eles. O grande diferencial de Rooney com Tyson era a perseverança, ele fazia seu lutador treinar num ritmo continuo e repetindo cada movimento ate a exaustão. Isso mantinha a fera imbatível e toda sua maquinaria muscular em perfeito estado. Depois que deixou Rooney, Tyson não voltou a treinar nunca mais na sua vida nem 20% do que treinava. Russel falou para Johnson que a condição, emocional e física, de Mike estavam no "subsolo" e que qualquer um que luta-se com ele e chega-se aos rounds finais da luta poderia nocautear ao mito.

Então a estratégia seria treinar Douglas como nunca para suportar a carga brutal a que seria submetido nos primeiros rounds e depois tentar a ofensiva ante um campeão sem energias físicas e mentalmente abalado. Tecnicamente a estratégia mudou pouco, só os golpes retos foram incrementados nos treinos com mais volume.

E deu certo. Poderia não dar, e até se o arbitro parasse a luta quando Douglas caiu quase nocauteado, toda a estratégia teria falhado. Porém tinha uma estratégia e era a melhor e mais inteligente de todas para derrotar um lutador nas condições do Iron Mike.

A estratégia ganha lutas difíceis para o lutador. No exemplo do Douglas vimos uma estratégia levada na base da psicologia do rival, e na sua parte física como consequência da mesma fraqueza mental. Uma vez detectado a deficiência do rival e sua melhor qualidade então a estratégia para a se aproveitar da deficiência e se cuidar da qualidade dele. Isso é uma estratégia.

CASAMAYOR VS CORRALES



Vamos à outra estratégia que é completamente diferente da anterior. Aqui foi uma estratégia puramente técnica. O emocional de Diego Corrales era muito forte e não poderia ser usado em sua contra. Porém seu físico cumprido e boxe direcional faziam dele um lutador controlável estrategicamente. Controlável sempre que você tivesse extremo cuidado com sua mão esquerda. Ao igual que De La Hoya, Corrales nasceu canhoto e foi treinado a lutar destro, de aí a potência de seu cruzado.

Casamayor via de três vitórias após ter perdido para Acelino Freitas numa luta muito discutida em 2000. Os problemas das costas que já viam atrapalhando ele depois das olimpíadas estavam preocupando ao doutor Macias, que era um especialista em coluna, e quase cancela a luta ante Corrales.

A notícia chegou em primeiro de agosto 2003. Uma ligação da TV Showtime oferecendo a luta com Diego Corrales e com data definida para outubro quatro no Mandalay Bay Casino de Las Vegas.

A equipe de Casamayor procurava uma luta com Carlos Hernandez, quem era o campeão mundial FIB na época. Porém Bob Arum dificultava a negociação e não tinha nada seguro.

A oferta para a luta com Corrales foi aceita depois de discutir entre a equipe a possibilidade de vitória de Casamayor. A possibilidade teria de ser maior que 60%. A bolsa era boa e com uma vitória duplicaríamos essa bolsa numa

revanche que com certeza Corrales exigiria. Então não era só ganhar por ganhar.

A estratégia foi cuidadosamente elaborada e explicada em detalhes a Joel. Ele aceitou e deu uma avaliação de 80% de possibilidade de vitória com essa estratégia e 20% de chances de Diego poder conectar com seu cruzado de esquerda e terminar a luta. Com a estratégia pronta e a certeza de êxito começamos os treinos o dia nove de agosto.

Detalhes da estratégia.

O primeiro seria anular o cruzado de esquerda do Corrales que era sua arma principal. Como seria evitado esse golpe? E se o golpe entra-se como recuperar-se dele?



Ele conectou uma vez só, e Casamayor caiu e levantou como treinado.

A melhor forma de evita-lo seria agachando e saindo pelo lado esquerdo dele. Porém Casamayor tinha a lesão da coluna que impedia de se manter agachado, tocar os pés com as mãos era quase impossível para ele. Sempre

que fica-se em posição de combate não sentia nada, mas ao ter que flexionar o tronco sentia dores.

Ante isso optamos por agarrar. Assim que esquivasse a esquerda e fica-se perto tinha que agarrar e deixar o arbitro intervir. No dia da pesagem falamos com Tony Weeks, quem seria o arbitro e explicamos que como Corrales era um lutador de media e longa distancia e Joel também pois anularíamos a curta distancia e ele afastaria. Weeks falou que se Corrales não protestava ele permitiria. Corrales não protestou pois ele não sabe lutar na curta distancia, então para ele ser afastado e começar na sua zona de KO era o melhor.



Agarrado ate o juiz separar. Mais seguro.

Trabalhamos o Jab de Casamayor para entrar sempre por cima, com o ombro alto para que o cruzado de esquerda de Diego fica-se por baixo e não conseguisse bater na cabeça com potencia caso lograra conectar. O contragolpe dele por cima do jab poderia ser fatal. Quando se lança um jab, ao ir para frente se perde os apoios das duas pernas e os golpes fazem maior estrago.



Jab sempre por cima da esquerda. bloqueando o cruzado.

E na mesma estratégia de defesa do cruzado de Diego. As entradas e saídas rápidas levando o tronco atrás e deixando o cruzado fora de distancia. Corrales lança o cruzado quase fechado então treinamos muito o a distancia entre o corpo de Corrales e a luva dele no momento de passar o golpe. Deu uns 40 centímetros, exatamente meio passo atrás de Casamayor levando a cabeça e o troco junto.



Meio passo atras e tronco e cabeça ficam longe do perigo.

E se o golpe entra? Bom nos preparamos para isso também. Muito exercício no pescoço com 4 a cinco kg em trabalho de seguimento, e exercícios de foco, ao cair você só olha para um ponto fixo, se ficar olhando ao redor todo fica balançando e a recuperação tarda mais. Fixo a um ponto e atento a nossa voz no canto que vamos te dizer quando levantar. Depois é só fugir e agarrar ate o round acabar. Porem isto também se treina todos os dias.



Caiu olhar ao ponto fixo. No canto dele esperando a voz para se levantar.

Resumindo a estratégia defensiva para evitar o melhor golpe do rival.

1 Agachar para o cruzado passar por cima e logo após agarrar ao ficar juntos.

2 Lançar o jab alto para bloquear com o próprio braço o cruzado.

3 Entrar com jab abaixo e sair com meio passo atrás e cabeça e tronco junto rapidamente, num espaço de 40 cm.

A estratégia ofensiva tinha o jogo de pernas como principal alvo a ser treinado. Se usaria o zig zag na horizontal e não acima e aos lados como acontece normalmente.



Indo para a direita, para, deixa Corrales armar seu ataque e na hora certa vai a esquerda deixa ele falando sozinho. Muito treino para fazer isso.

Começaríamos cada round no meio para depois ir atrás e levar ele a procura de Casamayor que iria aproveitar a amplitude do ringue com as costas próxima as cordas e de repente mudar a direção fazendo com que Corrales

se dera a volta para recomeçar a perseguição para o outro lado. Numas dessas mudanças de direção em vez de seguir atrás, atacar com esquerda forte abaixo uma vez e na próxima com esquerda acima. Na próxima com cruzado de direita alto. Assim teríamos ele confundido pois não saberia se iria voltar atrás, atacar abaixo ou atacar acima ou cruzar.



Abaixo com a direita.



Acima com a esquerda.



Acima com a direita



Esquerda na ponta do queixo e Corrales de novo a lona.

Se todo isso fosse treinado com precisão os 80% de vitória estariam garantidos. Os golpes ao corpo destroem a resistência e a potencia dos lutadores. Infelizmente cada dia tem mais lutadores querendo arrancar cabeças e esquecendo do que a sustenta.

Este ano estivemos em Las Vegas para uma luta importante e na preliminar estava um lutador que nos apreciamos muito pois começou a carreira conosco anos atrás. Perguntamos depois da pesagem qual estratégia usaria e para surpresa nossa falou que a mesma de sempre entrar com todo e tentar liquidar a luta antes do sexto. Quando ele estava conosco a gente deixava três round da luta para ele se recuperar, geralmente 6 9 e 11 e fazíamos todo o campo de treino deixando esses round para ele "perder" porem voltando mais forte nos seguintes e raramente terminava por decisão. Ele tem um problema serio de oxigenação e não da para forçar depois do sexto, tem de administrar e recuperar com trabalho no canto. Perdeu a decisão em 12 e a oportunidade de ser campeão de novo, depois do nono round estava se arrastando e sem gás.

Estratégia é seu Anjo da guarda. Não lute sem ela, estude, peça para seu treinador elaborar uma e discuta-la juntos. Hoje tem vídeos no youtube de quase todos os lutadores do mundo.

